ଗୃହିଣୀ-ସର୍ବସ୍ୱ

ଶ୍ରୀମତୀ ସରୋଜିନୀ ଚୌଧୁରୀ ।

ଗୃହିଣୀ ସର୍ବସ୍ୱ ।

ଶ୍ରୀମତୀ ସରୋଜିନୀ ଚୌଧୁରୀ

ପ୍ରଣୀତ ଓ ପ୍ରକାଶିତ ।



Printed by H. M. Dutta.
at the Dutta Press,
CUTTACK.
1928.

ମୂଲ୍ୟ ୫ ୧ ୯

ମୁଖବନ୍ଧ ।

ବାଲ୍ୟରେ ଯେଉଁ ସମୟରେ ମୋର ପ୍ରାୟ ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ ଥିଲା ଖେଳ, ସେ ସମୟରେ ଅନେକ ସମୟ ମୋର ପରମାରାଧ୍ୟା ମାଙ୍କର ସମୟ ବିଶେଷରେ ଖୁଡ଼ୀଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଆଦେଶକ୍ରମେ ନାନାପ୍ରକାର ଭୋଜ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ବୋହିନେଇ ପାଖ ପଡ଼ିଶା ବା ଅଳ୍ପଦୂରସ୍ଥିତ ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନମାନଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବାକୁ ହେଉଥିଲା (ସେ ସମୟରେ ଗୃହସ୍ଥ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଭାରି କଟକଣା କରୁଥିବାରୁ ଏବଂ ଆମ ଘରର ସୂପକାରଣୀ ପ୍ରଭୃତି ଦିନବେଳେ କୁଆଡ଼େ ନ ଯିବାରୁ ମୁଁ ପିଲା ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଏପରି କି ଦୁଇତିନି ଥରକେ ହେଉ ମୋହର ଦ୍ୱାରା ସେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାଧା ହେଉଥିଲା) ବା ସେମାନଙ୍କୁ (ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଓ ପିଲା) ଡାକି ଆଣିବାକୁ ହେଉଥିଲା । ସମୟ ସମୟରେ ବୁଢ଼ୀ-ମାନେ ଖାଇ ବସିଥିଲେ ବିଶେଷ ମାନ୍ୟ ଦେଖାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ମା ମୋ ଦ୍ୱାରା ବଢ଼ାବଢ଼ି କାର୍ଯ୍ୟ କରାନ୍ତି, ମା ମୋର ନିଜେ ଅସୁସ୍ଥଥିବା-ହେତୁ ଯା ଆସ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ସେସବୁ ଘରକୁ ମୋର ଗମନାଗମନ ଥିବା ହେତୁ ଖାଦ୍ୟର ନାମ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖାଦ୍ୟର ପାକ ପ୍ରଣାଳୀ ସଙ୍ଗରେ ମୋର କିଛି କିଛି ପରିଚୟ ହୋଇ ଯାଉଥାଏ । ଏ ଛଡ଼ା ମୋର ପ୍ରାୟ ଚିରପ୍ରବାସୀ ପିତୃଦେବଙ୍କର ଘରକୁ ଆସିବାର ଦୁଇ ଏକଦିନ ଆଗରୁ ଏବଂ ବାବା ଘରେ ଥିବାଯାଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚୂଲୀ ରୁଷେଇ ଘରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସୂପକାର ନାନାବିଧ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଓ ମାଂସାଦି ଦ୍ୱାରା ନାନା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ମା ମୋର ନିଜେ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସବୁ ବତାଇ ଦିଅନ୍ତି ଓ ଦେଖନ୍ତି । ସେ

ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖେଳା ବୁଲା ଛାଡ଼ି କେବେ କେବେ ଲେଖାପଢ଼ା ମଧ୍ୟ ଛାଡ଼ି ଔଷଧ ସହେ ସେଠାରେ ମୁଁ ଯାଇ ଡାକ୍ତର ହଏଁ । ଯେତେଙ୍କ ଦେଖି ପାରି ନା ଥାଏ ସେ କପଟ ଓ କି ପରିମାଣରେ ହେଲା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଶ୍ନଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ କରି ପକାଏଁ । ଅନ୍ୟମାନେ ମୋର ଏ ଅନଧିକାର-ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଘୋର ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ମା କିନ୍ତୁ ବିରକ୍ତ ନ ହୋଇ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ କିଅଣ ହୁଏ ନା, ପ୍ରଶ୍ରୟ ପାଇବା ହେତୁ ମୋର ଉତ୍ସାହ ଦ୍ୱିଗୁଣ ବଢ଼େ । ବାବା ମୋର ପୁଣି ବିଦେଶ ଗଲେ, ମୋର ଖେଳଘରେ ଯେତେଟା ସାଧ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେଁ । ଧୈର୍ଯ୍ୟମୟୀ ମା ମୋର ଲୋକସାନକୁ ନ ଚାହିଁ ମୋତେ ଅନେକ ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ କରି ଦିଅନ୍ତି ଏବ ବତାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଖେଳଘରେ ବୋଷେଇ ବନ ଅନ୍ୟ ଦୁଇ ତିନିଜଣ ପିଲା ଏବଂ ଶ୍ୟାମତୀ—(ମୋର ଧାତ୍ରୀ) ନିମନ୍ତ୍ରିତ ହୁଅନ୍ତି । ହାୟ ବାଲ୍ୟ ନ ଟପୁଣୁ ମୋର ସେ ମାଙ୍କୁ ମୁଁ ହରାଇଲି ।

ଯେତେବେଳେ ମା ଖୁବ ବେଶି ଅସୁସ୍ଥା ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ, ବାବା ଆସି ମହା ଉଦ୍ୟମରେ ନାନା ଔଷଧ ପଥ୍ୟାଦି ସବୁ ନିଜେ ଦେଖି ଶୁଣି ପରୀକ୍ଷା କରି କରାଇ ଥାନ୍ତି ଏବଂ ଦେଉଥାନ୍ତି । ମାଙ୍କର ଯଦି କେତେବେଳେ କିଛି ଟିକିଏ ଉପକାର ଦେଖୁଥାଏଁ, ତେବେ ସ୍ୱତଃ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ପ୍ରତି ମୋର ମୁଣ୍ଡ ନତ ହେଉଥାଏ । ମନେ ମନେ ଭାବୁଥାଏ, ମା ମୋର ଭଲ ହୋଇଯିବେ ତ, ମୁଁ ଆଗେ ଏହାକୁହିଁ ଶିଖିବି । ହାୟ ! ସମସ୍ତ ଚେଷ୍ଟା, ଯତ୍ନ ଓ ଆଶା ବିଫଳ କରି ମୋର ମା ଚାଲିଗଲେ ।

ତାରପରେ କୈଶୋରରେ ପଦାର୍ପଣ କରି ମୁଁ ବଦଳରେ ବାବାଙ୍କୁ ପାଖରେ ପାଇଲି । ସେତ ମୋର କେବଳ ବାବା ନୁହନ୍ତି; ମୁଁ ଦେଖିଲି ଯେ, ସେହି ଏକହିଁ ଦେହରେ ମୋର ବାବା ଓ ମା ।

ଘରର ଖୁଣ୍ଟି ନାଟିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରୋଷେଇ ଏଥର ଙ୍କ ମୁଣ୍ଡବନ୍ଧା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ତାଙ୍କଠାରୁ ଶିଖିଲି । ସମୟରେ କେହି ଭଦ୍ରଲୋକ ତାଙ୍କର ଝିଅ ସଙ୍ଗରେ (ସେ ଆଗରୁ ସେଠାରେ ପଢ଼ୁଥିଲେ) ମୋତେ କଲିକତାର Bethune Girls' School କୁ ପଠାଇବା ପାଇଁ ଜିଦ୍ କଲେ । ବାବା ଘରେ କହୁଥିଲେ—ସେଠ କୁ ଗଲେ ତୁ ଆଦବ କାୟଦା ଏବଂ ଇଂରାଜୀ ଭାଷା ବେଶ୍ ଶିଖିବୁ ସତ, କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ରହୁଥିଲେ ତା ଠାରୁ ସଂସାରରେ ଯେ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟବାନ ହେବ ଏପରି କେତେକ ମୁଁ ତୋତେ ଶିଖାଇବି । ଏପରି ମୁଁ କି ତୋତେ ଛାଡ଼ି ରହିପାରେ ? ମୋର ବା ଆଉ କଏ ଅଛି ? ପିତୃଦେବ ! ଆପଣଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ଖୁବ୍ ମୂଲ୍ୟବାନ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଅଯୋଗ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ପଡ଼ିବା ହେତୁ ତାହା ବିକଶି ପାରିଲା ନାହିଁ ।

ଯୌବନରେ ସଂସାରରେ ପଶି ଦେଖିଲି— ବାରମାସରେ ତେର ପାର୍ବଣ; ପାର୍ବଣର ପ୍ରାଣ ପୂଜା, ପୂଜାର ଅଙ୍ଗରେ ହୋମ ଏବଂ ଭୋଗ ଥାଏ । ମୋର ପରମପୂଜନୀୟା ଶାଶୁଦେବୀ ଆନନ୍ଦମୟୀ ପାର୍ବଣାଦି ଉପଲକ୍ଷରେ ନାନାପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଆଚଣ୍ଡାଳ ବ୍ରାହ୍ମଣ, ଧନୀ ନିର୍ଦ୍ଧନ ନିର୍ବିଶେଷରେ ବନ୍ଧୁଲୋକଙ୍କର ଚର୍ଚ୍ଚା କରୁଥିଲେ । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁମାନେ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ ମୋର ଶାଶୁଙ୍କର ପ୍ରଶଂସା ଯେପରି ଧରି ଧରେ ନାହିଁ ।

ବାବାଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ଦେଖାହେଲେ ବାବା ମୋତେ ଶାସ୍ତ୍ରଯୋଗ୍ୟ ବୋଧ ହେବା ଲାଗି ଉପଦେଶ ଦେଇଥିଲେ ।

ବାବାଙ୍କର ଶିକ୍ଷା କ୍ରମେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପସ୍ଥିତ ହେଲା ।

ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ହୋମ ଓ ଭୋଗର କଥା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଅଛି, ସେ ସମସ୍ତ ସ୍ୱଗୃହପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାର ନିୟମ । ଏଥିଲାଗି ପୂର୍ବରୁ ଗୃହିଣୀମାନେ ଦୁଧ, ଘିଅ, ଦହି, ଛେନା, ନାନାବିଧ ଫୁଲ ଫଳ ସୁଗନ୍ଧ ମସଲା ବର୍ତ୍ତିକା, ଧୂପ, ଦୀପ ପ୍ରଭୃତି ନିଜଘରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବା ଓ କରାଇବା ପାଇଁ ସତତ ଯତ୍ନଶୀଳା ହେଉଥିଲେ । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମ ଘରେ ଯଥାସାଧ୍ୟ ବଜାରର କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ପୂଜାରେ ଲାଗେନାହିଁ ।

ତୀର୍ଥପ୍ରଧାନ ଓଡ଼ିଶାରେ ବିଶେଷ ଧର୍ମଭୀରୁ ବା ପୂଜାନିରତା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ନିରାମିଷ ପ୍ରିୟା କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଏବଂ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ବିଶେଷତଃ ଏହି ନବଯୁଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ଫଳରେ ମାଛ ମାଂସ ପ୍ରତି ସ୍ୱତଃ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରବୃତ୍ତି ହୁଏ, ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନ ଚଳେ । ତାରପରେ ପୁଣି ଆଜିକାଲି ଯେପରି ରୋଗର ବାହୁଲ୍ୟ ଘଟୁଛି ପଥ୍ୟର ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ନାନା ପ୍ରକାର ଦରକାର ।

ଗଭର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟର ଅସୁବିଧା ସକାଶେ, ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଉନ୍ନତି ସକାଶେ ରାଜକାର୍ଯ୍ୟ ଦେଲେ, କେତେକ ସୁଖ ଓ ସୁବିଧା କରାଇଦେଲେ, ତାହାଙ୍କର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ମାନ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟକଲେ । ଗଭର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟ କର୍ମଚାରୀର ଏ ଉନ୍ନତି ଦେଖି ଏ ସୁଖ ଦେଖି, ପୂଜାହାରୀ ପୂଜା ଛାଡ଼ିଲା, କୃଷୀ କୃଷି ଛାଡ଼ିଲା, ଚଢ଼େଇ

ଚୋରୁ ଛାଡ଼ିଲା, ଭଣ୍ଡାର ଘରୁ ଛାଡ଼ିଲା । ଯେ ଯେଉଁଠି ଥିଲେ ସମସ୍ତେ ଚାକିରୀ ପାଇଁ ଧାଇଁଲେ । ଭଲେ ଭାବିଲେ ନାହିଁ ଯେ ଏତେ ଚାକିରୀ ଆସିବ କାହୁଁ ?

ଏଣେ ମାଲ ବେଶୀ ଶସ୍ତାରେ ପାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଯାହା କରିଥାଏ ଗଭର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟ ତାହାହିଁ କଲେ । ପୁଅ ନିତାନ୍ତ ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ, ପିତା (ଯେତେ ସ୍ନେହମୟ ହେଉନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି) ଶାସନ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି, ପିତା ଯେ ରାଜା ସେ ।

ଏବେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଶିକ୍ଷିତ ସ୍ରୋତ ଉନ୍ନତିର ଉନ୍ମୁଖୀ ହୋଇଛି । କିଧାତାଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦରୁ ଏତେଦିନେ ଘରର ପୁଅ ଘରର କଥା ଭାବିବାକୁ ଅବସର ପାଇଛି । ଚାକିରୀ ଛାଡ଼ି ଦେଶରେ କାପଡ଼ ବ୍ୟବସାୟର ଓ କୃଷି ବାସର ଉନ୍ନତି ହେବ ଏ ଭାବିଲେଣି ବର୍ତ୍ତମାନ କାଳର ଅଳ୍ପ ବହୁତରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଲାଗିଲାଣି ।

ଚାକରୀର ଲୁଣିଆ ଜଳରେ ଲୋକଙ୍କର ଚିତ୍ତଭୂମି ଏପରି ଖାର ଯାଇଥିଲା ଯେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଘୃଣା ବୋଧ କରୁଥିଲେ । ଘରର ବାହାରର ଯାବତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚୟରେ ଅଜ୍ଞାନୀ ମୂର୍ଖ ଚାକର-ମାନଙ୍କ ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ କରୁଥିଲେ ।

"ପରକେ ଅଶ, ସଦା ହତାଶ ।"

ଗୋଲାମୀର କଠୋର ପେଷଣରେ ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ପେଷିତ ହୋଇ ଘରକୁ ଆସିଲେ ହା ହତାଶ । "ଆପ କରନି କୋଇ ଲାଜ କଥା ?" କିଏଣ କରିବେ; ସବୁ ସହିବାକୁ ହେବ । ଏକ ଅଡ଼େ ଯେପରି ଶିକ୍ଷିତ

ଗୋଲାମର ପେଲାପେଲି, ଅନ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ସେହିପରି ମୂଲ୍ୟ ଖୁବ ଭଲ ଭାବରେ ଏକାନ୍ତ ଅଭାବ; କାରଣ ସମସ୍ତେ ଧାଇଁଲେ ବାବୁ ହେବାକୁ, ଖୁବ ଭଲ ଏବେ ହେଉଛି କଏ ? ଯେ ମିଳିଲେ ବେଲ ଭଣ୍ଡି କୁପ୍ରବୃତ୍ତିର ଶୃଙ୍ଖଳା କରିବାକୁ ଭଲେ କୁଣ୍ଠିତ ହେଲେ ନାହିଁ ।

ଏହିରୂପେ ବାବୁ ହେବାକୁ ଯାଇ ନାନା ପ୍ରକାର ଦାସତ୍ୱର କଠିଣ ଶୃଙ୍ଖଳରେ ବଦ୍ଧ ହେବା ହେତୁ କି ସର୍ବନାଶ ନ ହୋଇଛି !

ଅପାର କରୁଣାମୟ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପାରୁ ଏବେ ସେ ଦିନ ନାହିଁ । ଏବେ :—

ଦାସତ୍ୱେ ସ୍ଥାନହେ କଏ ରହିବାକୁ ଚାହେଁ ରେ
ରହିବାକୁ ଚାହେଁ ?
ସ୍ୱାଧୀନତା ସ୍ୱର୍ଗସୁଖ କହ କେ ନ ଚାହେଁ ରେ
କହ କେ ନ ଚାହେଁ ?
ଦାସତ୍ୱ ଶୃଙ୍ଖଳେ ଗଳା ବାନ୍ଧିବାକୁ ଚାହିଁ କି
ବାନ୍ଧିବାକୁ ଚାହିଁ ?
ଅଧୀନତା କାଳକୂଟ ବିଷ ଜାଣି ନାହିଁ କି
ଜାଣିପାରୁ ନାହିଁ ?
କେଉଁ ଦାସତ୍ୱରେ କହ ସୁଖ ଅଛି ? ହୃଦୟରେ
ସୁଖ ଅଛି ହାଏ
ବୈକୁଣ୍ଠର ଦାସ୍ୟ ସେବ ଦୁଃଖ ଉପୁଜାଏ ରେ
ଦୁଃଖ ଉପୁଜାଏ ।
ପରାଧୀନ ମନୁଷ୍ୟର କି ସୁଖ ଜୀବନେ ରେ
କି ସୁଖ ଜୀବନେ ?

ସଦା ଡର ସଦା ଶଙ୍କା ଭୋଜନେ ଗମନେ ରେ
ଶୟନେ ସ୍ୱପନେ ।
ଉତ୍କଳ ଅମରକୀର୍ତ୍ତି ମରଛି ବରଳ ରେ
ମରଛି ବରଳ
ଉତ୍କଳ ଅଶୀଷୁଁ କେଛି ବିଦେଶୀର ଦଳ ରେ
ମଦ୍ଦଉ ସବଳ ।
'ଉତ୍କଳୀ ଦାସତ୍ୱ ନୋଡ଼େ' ଅଲୀକ ବଚନ ଏ
ଅଲୀକ ବଚନ
ମିଶାଅ ଧଳରେ କର ସାର୍ଥକ ଜୀବନ ରେ
ସାର୍ଥକ ଜୀବନ ।

ଧର୍ମେ, ଜ୍ଞାନେ ପୃତ ଦୀପ୍ତ ସ୍ୱାଧୀନ ବାସନା ରେ
ସ୍ୱାଧୀନ କରମ
ଧର ହୃଦେ କର ଦୃରେ ଭ୍ରାନ୍ତମତ ଜନ ରେ
ଲଭନ୍ତୁ ସରମ ।
ସ୍ୱାଧୀନତା ସ୍ୱାଧୀନତା ସ୍ୱରଗର ସୁଧାରେ
ସ୍ୱରଗର ସୁଧା
ପାନକର ପ୍ରାଣପଣେ ମେଣ୍ଟୁ ଚିରକ୍ଷୁଧା ରେ
ସ୍ୱାଧୀନତା ସୁଧା ।
ଦାମ୍ଭେ ହୀନତ୍ୱେ କିଏ ରହିବାକୁ ଚାହେଁ ରେ
ରହିବାକୁ ଚାହେଁ
ସ୍ୱାଧୀନତା ସ୍ୱର୍ଗସୁଖ କହ କେ ନ ଚାହେଁ ରେ
କହ କେ ନ ଚାହେଁ ?

ଏବେ ପୁରୁଷମାନେ କୃଷିକ୍ଷେତ୍ରପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ପକାଇବାରୁ ଶସ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଶସ୍ୟ ଘରକୁ ଆସିଲାଣି । ଏଣିକି ଅଣ୍ଡ ମାସକାବାଖି ସଭୁଦ'କୁ ଗୃହଁ ନ ବସି ନିଜେ ନିଜେ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିବା ସକାଶେ ଗୃହଲକ୍ଷ୍ମୀମାନେ ଯତ୍ନ କରିବେ, ବ୍ୟବସାୟୀର ବ୍ୟବସାୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ସମ୍ଭାରର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଉନ୍ନତି ଲାଗି ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଆତ୍ମନିର୍ଭରହୋଇ ନିଜର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟର ନିଜେ ତତ୍ତ୍ୱ ନେବାକୁ ଲାଗି ପଡ଼ିବେ । ସମୟର ଗତି ଦେଖି ଘରକରଣା କାର୍ଯ୍ୟନେଇ ଆବଶ୍ୟକ ବୋଧରେ କେତୋଟି ବିଷୟର ବିବରଣ ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା କୌଣସି ଏକ ସ୍ଥଳରେ ସୁଦ୍ଧା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଲେ ପରିଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେବ ।

ଏହି ବହିର ଏକଲାଇନ ସୁଦ୍ଧା ଦିନବେଳରେ ଲେଖା ହୋଇନାହିଁ । ପୁତ୍ର ଶୋକରେ—ଅନିଦ୍ର ରଜନୀର ଏ ଗୁଡ଼ିକ ଶାନ୍ତ ଜଳବିନ୍ଦୁ ।

ପ୍ରଶଂସା ପତ୍ର ।

ଶ୍ରୀମତୀ ସରୋଜିନୀ ଚୌଧୁରୀଙ୍କ କୃତ "ଗୃହିଣୀସର୍ବସ୍ୱ"ର ପାଣ୍ଡୁଲିପି ମୁଁ ଆମୂଳ ପାଠ କରି ଯତ୍ପରୋନାସ୍ତି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କଲି । କଲେ କଣ ହେବ; ଏହା ପୁସ୍ତକରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାରେ କାଳେ ବିଳମ୍ବ ଘଟିବ, ଏହି ଆଶଙ୍କା ମୋର ସେହି ଆନନ୍ଦକୁ ହୃଦୟରେ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରିପାରିଲା ନାହିଁ । ବାସ୍ତବିକ ଈଦୃଶ ପୁସ୍ତକର ମୁଦ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଯେପରି ଶୀଘ୍ର ଆରବ୍ଧ ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ, ସେହିପରି ମଧ୍ୟ ଅବିଳମ୍ବେ ଶେଷ ହେବା ପ୍ରୟୋଜନୀୟ । ଆଶାକରେଁ ପ୍ରଣେତ୍ରୀ ମହାଶୟା ଆଗାମୀ ନୂତନ ବର୍ଷର ଉପହାର ସ୍ୱରୂପ ଏହାକୁ ଉତ୍କଳୀୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ତଥା ଛାତ୍ରୀଗଣଙ୍କ ସୁକୋମଳ ହସ୍ତରେ ଅର୍ପଣକରି ଧନ୍ୟା ହେବେ ।

"ଗୃହିଣୀସର୍ବସ୍ୱ" ବାସ୍ତବିକ ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କର ସର୍ବସ୍ୱ ହୋଇଅଛି । ଏଥିରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରଥମେ ଗୃଉଲ, ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଚୁଲି ଏବଂ ଶେଷରେ ଅନ୍ନ, ଖେଚଡ଼ି, ବ୍ୟଞ୍ଜନ, ଚଟଣୀ, ପୋଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରସ୍ତୁତର ପ୍ରଣାଳୀମାନ ବିଶଦଭାବରେ ଯେପରି ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି, ତାହା ପ୍ରଣେତ୍ରୀଙ୍କର ସୁଗୃହିଣୀତ୍ୱ ଓ ବହୁଦର୍ଶିତାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଚାୟକ । ଶ୍ରୀମତୀ ସରୋଜିନୀ ଚୌଧୁରୀ ବନମଲ୍ଲିକା ସଦୃଶ ତାଙ୍କର ବାସଭବନରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହି ଉତ୍କଳର ମହିଳାମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଅଜ୍ଞାତ ଥିବାର ମୋତେ ବୋଧ ହେଲା । ପୁଣି ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର "ଗୃହିଣୀସର୍ବସ୍ୱ" ସମସ୍ତେ ପାଠ କରିବାକୁ ସୁବିଧା ପାଇବେ, ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଯେ ସେହିପରି ବୋଧ କରିବେ, ଏହା ମୋର ଧାରଣା । ଏହି ପୁସ୍ତକର ପ୍ରକାଶଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଗୌରବ ଉତ୍କଳରେ ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରକାଶିତ ହେବ । ଈଶ୍ୱର କରନ୍ତୁ, ପ୍ରଣେତ୍ରୀଙ୍କ ଭାଗ୍ୟରେ ତାହା ଶୀଘ୍ର ଘଟୁ ।

ଉତ୍କଳ-ସାହିତ୍ୟ-କାନନର ପ୍ରଧାନ ପାଳକ ଉତ୍କଳର ବ୍ୟାସକବି ସରସ୍ୱତୀ ୰ ଫକୀରମୋହନ ସେନାପତି ଏହି ବନମଲ୍ଲିକା ସଦୃଶା ଶ୍ରୀମତୀ

✓

ସରୋଜିନୀ ଚୌଧୁରୀଙ୍କର ଜନ୍ମଦାତା ଓ ଉତ୍କଳର ପ୍ରଖ୍ୟାତନାମା ୮ ଗଗନ-ବିହାରୀ ଚୌଧୁରୀ ପତି ଅଟନ୍ତି । ଅତଏବ ପ୍ରଣେତ୍ରୀ ମହାଶୟାଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପିତା ଓ ପତିଙ୍କର ଯଥାକ୍ରମେ ଉପଯୁକ୍ତା କନ୍ୟା ଓ ପତ୍ନୀରୂପରେ ଦେଖି ମୁଁ ସାତିଶୟ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କଲି ।

ପରିଶେଷରେ ମୋର ବକ୍ତବ୍ୟ ଯେ ପୁସ୍ତକଖଣ୍ଡି ଉତ୍କଳର ନିମ୍ନ ଓ ଉଚ୍ଚ ବାଳିକା ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କର ଶ୍ରେଣୀମାନଙ୍କରେ ପଠିତ ହେବାର ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଅଛି । ଆଶାକରେଁ ବିହାର-ଓଡ଼ିଶାର "ଟେକ୍ସ୍‌ଟବୁକ୍ କମିଟି" ଏହାକୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ରୂପେ ଅନୁମୋଦନ କରିବେ । ଇତି ।

କୁସୁନପୁର
କଟକ ।
ତା ୧-୧୨-୨୨

ଏମ୍. ଅବଦୁଲ ମଜିଦ୍

ନିବେଦନ

ଭଗବାନଙ୍କ କୃପାବଳରେ ଆକସ୍ମିକ ଅଯାଚିତ ରୂପେ ଏହି ମାନ୍ୟବର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ "ଗୃହିଣୀସର୍ବସ୍ୱ" ଦେଖାଇବାର ଓ ତାଙ୍କର ସହୃଦୟ-ମତ ପାଇବାର ସୁବିଧା ପାଇଥିଲି; ଏପରିକି ଏହି ପୁସ୍ତକର ପାଣ୍ଡୁଲେଖ୍ୟର ମୁଁ କୌଣସି ନାମକରଣ କରି ନ ଥିବାରୁ ଉକ୍ତ ମହୋଦୟ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ପୁସ୍ତକଟିର ନାମକରଣ ମଧ୍ୟ କରି ମୋତେ ବାଧିତ କରିଥିଲେ । ନାନା କାରଣରୁ ପ୍ରେସକୁ ଦେବାରେ ମୋର ଡେରି ପୁଣି ପ୍ରେସର ମଧ୍ୟ ଅଯଥା ବିଳମ୍ବ ହେତୁ ଏ କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶରେ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଯାଇଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ କରୁଣାମୟୀଙ୍କ ଚରଣପ୍ରାନ୍ତରେ ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ମୋର କ୍ଷୁଦ୍ର ଶକ୍ତିର ସମସ୍ତ ତ୍ରୁଟି ମାର୍ଜନା କରି, ଏସ୍. ଅବଦୁଲ ମଜିଦ୍ ମହୋଦୟଙ୍କ ଶୁଭାକାଂକ୍ଷା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଣେତ୍ରୀ

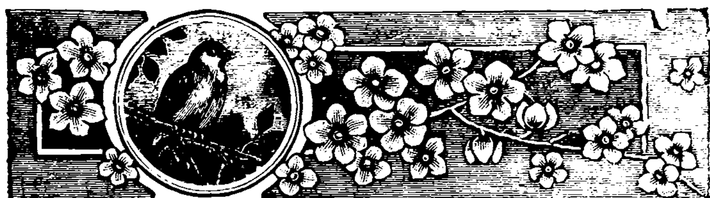
ସୂଚୀପତ୍ର



ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା

ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ।





ଗୃହିଣୀ-ସର୍ବସ୍ୱ ।

ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ ।

ଅରୁଆ ଚାଉଳ ।

(ଚାଉଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଇବା)

ଧାନକୁ ଖୁବ୍ ଟାଣ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଘନ ଘନ ଘଣ୍ଟା ଲେଉଟା କରାଉଥିବ । ଯେତେବେଳେ ଉକ୍ତ ଶୁଖୁଥିବା ଧାନରୁ ଗୋଟାଏ ଦୁଇଟା ଚାଉଳ କାଢ଼ି ପାଟିରେ ପକାଇ ଦେଖିବ ଯେ, ମଟ ମଟ ଶୁଭୁଛି ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଅଣ୍ଡା ସ୍ଥାନକୁ ଉଠାଇ ଦେବାକୁ ହେବ, ନତାନ୍ତ ମଡ଼ମଡ଼ିଆ ଯେପରି ନ ହୁଏ, ହେଲେ ଚାଉଳ ଭାଙ୍ଗିଯିବ । ଶୁଖିଲାମାନେ କୁଟିଲେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଦଶା । ଧାନ ବେଶ ଅଣ୍ଡା ହୋଇ ଗଲେ ଏପରି କି (ପୁରୁଣା ହୋଇଥିଲେ) ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ମଧ୍ୟ କୁଟିଲେ ଚଳେ । ଆମର ଏଆଡ଼େ କେହି କେହି କହନ୍ତି "ଅରୁଆ ଧାନ ରଖିଲେ ଧାନକୁ ଜ୍ୱର ହେବାରୁ ଚାଉଳ ଭାଙ୍ଗି

ଯାଏ ।" ଏହା ଯେ ଠିକ ନୁହେଁ ତାହା ଅନେକଥର ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖା ଯାଇଅଛି ।

କୁଟିବାକୁ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିବ, ଧାନରେ ଯେପରି କିଛି ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ ନ ଥାଏ । ପ୍ରଥମବାର କୁଟା ହୋଇଗଲେ ନ ପାଛୁଡ଼ି ଢେଙ୍କିମୁଣ୍ଡକୁ ଉଠାଇ ନେଇ ଗଡ଼ାଇବାକୁ କହିବ; ସେହି ସମୟରେ ଥୋଡ଼ା ଥୋଡ଼ା ଚାଉଳ ଢେଙ୍କି ଖୋଲରୁ କାଢ଼ି ଚଲାଇବାକୁ ଉପଦେଶ ଦେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତିନୋଟି ଉପକାର ହୁଏ । ପ୍ରଥମରେ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡା ହୁଏ ନାହିଁ (ଧାନ ଠିକ ହୋଇଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା କୁଟିବା ଦୋଷରୁ ହିଁ ଚାଉଳ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ।) ଦ୍ୱିତୀୟରେ ତମ୍ବୁ ସବୁ କୁଣ୍ଡା ହୋଇପିବାରୁ ଗୋରୁଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ବେଶି ମିଳେ ଏବଂ ତୃତୀୟରେ ଚାଉଳରେ ଧାନ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ସର୍ବଶେଷ କୁଟା ଅର୍ଥାତ୍ କଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ଆଉଥରେ ଚଲାଇ ନେଲେ ଏବଂ ଶେଷ ପାଛୁଡ଼ା ସମୟରେ ଦେଖି ଦେଖି ବାଛି ବାଛି ଛେଦି ପାଛୁଡ଼ିଲେ ଧାନ କି ଗୋଡ ଅଥବା ବାଲି ଚାଉଳରେ ରହି ପାରେ ନାହିଁ ।

ଅରୁଆ ନ ଭାଙ୍ଗିବାର ଉପାୟ ।

ଧାନ ଏକେବାରେ ନ ପାଚି ଟିକିଏ ଗେ୍ରପାରେ କଞ୍ଚା ଥାଉ ଥାଉ କାଟିଅଣି, ଦୁଇଦିନ ଘମେଇ ପରେ ବାଡ଼େଇ ବା ମଳି, ଶୁଖେଇ ରଖିଲେ ଚାଉଳ ଭାଙ୍ଗିବ ନାହିଁ ।

ଉଷୁନା ଚାଉଳ ।

ମ °।୨୦ ସେର ଧାନ ସକାଶ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚସେର ପାଣି ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ହାଣ୍ଡିରେ ଦେଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଇ ସବୁଯାକ ଧାନ ଏକା-ବେଳକେ ଦେଇ ହାଣ୍ଡି ଘୋଡ଼ାଇ ଚୁଲ୍ଲୀ ଜାଳିବ । ଜାଳ ଯେମନ୍ତ ଖୁବ ବେଶୀ ବା ଖୁବ କମ ନ ହୁଏ । ଧାନ ଟିକିଏ ଫାଟି ଫାଟି ଗଲେ ଅନ୍ୟ ହାଣ୍ଡିଆରେ ଥୋଡ଼ା କାଢ଼ି ରଖି ବାକି ସବୁ ଗୋଟାଏ ଟୋକେ-ଇରେ ରଖି ପୁଣି ଅଉଥରେ ଦୁସରା ଧାନ ପୂର୍ବପର ବସାଇ ଟୋକେ-ଇରେ କାଢ଼ି ରଖିଥିବା ଧାନ ସବୁ ଉପରେ ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ । ଯଦି କେବଳ କୋଡ଼ିଏ ସେର ଉଷାଇବାର ଥାଏ ଅନ୍ୟ ହାଣ୍ଡିକୁ ସବୁଯାକ ନେଇ ଉକ୍ତ ଦ୍ୱିତୀୟ ହାଣ୍ଡିକୁ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇବ ଏବଂ ତାହା ସିଝି ଗଲେ ଧାନ ବାହାର କରି ନେବ । ଯେଉଁଦିନ ଧାନ ଉଷାଇବ ତାର ପର ଦିନ ଶୁଖାଇବ, ମଝିରେ ଥରେ ଥରେ ଘଣ୍ଟା ଲେଉଟା କରିବା ଦରକାର, ଓଦା ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଖରାରୁ ଉଠାଇ ନେବ । ପର ଦିନ ଅଣ୍ଡାରେ ଶୁଖାଇ କୁଟିବାକୁ ଦେବ । ଏହାର କୁଟା ମଧ୍ୟ ଅରୁଆ ଧାନ କୁଟା ପ୍ରାୟ ହେବ କିନ୍ତୁ ଧାନ ମୋଟ ଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ଚଲାଇ ନେଇଥିବ, ପୁଣ ଚଲାଇବା ଦରକାର ନାହିଁ ।

ତୁମ୍ଭେ ନିଜେ ଯେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ତାହା ନୁହେଁ । ମୂଲିଆଣୀ କରିବେ ସତ୍ୟ ମାତ୍ର ତୁମ୍ଭେ ନିଜେ ତତ୍ତ୍ୱ ନ ନେଲେ ମୂଲିଆଣୀମାନେ ନାନା ପ୍ରକାରେ ଠକି ପାରନ୍ତି ।

———————

ଉଷୁନା ଚାଉଳ । (ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ।)

ଧାନକୁ ରାତିଏ ବା ଦିନେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ରଖି ଅର୍ଥାତ୍ ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ କୁଣ୍ଡ ବା ହଣ୍ଡା ବା ହାଣ୍ଡି କିମ୍ବା ଚୌବାଚ୍ଚାରେ ଭିଜାଇ ରଖି ପରେ କୋଡ଼ିଏ ସେର ଧାନ ସକାଶ ୩।୪ ସେର ଅନ୍ଦାଜ ପାଣି ଦେଇ ଧାନ ସିଝାଇବ । ଏଣିକି ବାକି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ବପର କରିବ ପ୍ରାୟ ।

ମୁଢ଼ି ଚାଉଳ ।

ଧାନକୁ ଦିନେ ଭିଜାଇଲା ପରେ ଉଷାଇ ଅର୍ଥାତ୍ ସିଝାଇ ଦରସିଝା ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ରରେ ଢାଳି ପୁଣି ରାତିଏ ଭିଜାଇବ; ରାତିକ ପରେ ପୁଣି ପାଣିରୁ କାଢ଼ି ସିଝାଇବ ଏବଂ ତାହା ଭଲରୂପେ ଫାଟି ଫାଟି ଗଲେ କାଢ଼ି ପକାଇବ, ବାକି ସମସ୍ତଟା ଉଷୁନା ଧାନ ଓ ଚାଉଳ ତିଆର ପ୍ରାୟ କରିବାକୁ ହେବ । ମୁଢ଼ି ଧାନକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଫା ନ ସିଝାଇ ପାଣିରୁ କାଢ଼ି ଭଜା ହାଣ୍ଡିରେ ଖରଡ଼ି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଫୁଟି ଉଠିଲେ ତାକୁ ନେଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ ଏପରି କଲେ ମୁଢ଼ି ଖୁବ ଫୁଲେ । ଏହାକୁ ଅରୁଆ ମୁଢ଼ି କହନ୍ତି ।

ଚାଉଳ ସଫା କରିବାର ଉପାୟ :—

କୁଣ୍ଡା ଝଲଇଲେ ଯେଉଁ ତୁଷ ବାହାରିବ, ତାହାକୁ ଏବଂ ଥୋଡ଼ା ପାଣି ସେହି ଚାଉଳ ସଙ୍ଗରେ ଭଲରୂପେ ମିଶାଇ ଦିଓଟି ଦିଓଟି ଗଡ଼ାଇ କୁଟୁଥିବ । ଖୋଲେ ବେଶ ସାଫ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ କାଢ଼ି ପକାଇ ଆଉ ଖୋଲେ ସେହିପରି କୁଟିବ । ସମସ୍ତ କୁଟା ହୋଇଗଲେ ପାଛୁଡ଼ି ରଖିବ । ଏହି ଉପାୟରେ ଚାଉଳ ସୁନ୍ଦର ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ଖୋଲା

ମଧ୍ୟସ୍ଥ କୁଟା ହେଉଥିବା ଚାଉଳ ଗରମ ଲାଗିଲେ ବୁଝିବ ଯେ ସେତେବେଳେ ହେବାର ହୋଇଗଲାଣି, କାଢ଼ି ଅନ୍ୟ ଗୃହକୁ ଦେବ । ଚାଉଳ ଅପରିଷ୍କାର କାହିଁକି ହୁଏ ? ଧାନ ଅଧିକ ବେଶି ସିଝିଗଲେ ଚାଉଳ ମଇଳା ହୁଏ ।

ପ୍ରୟୋଜନୀୟ କଥା ।

ଅଧିକ ଚାଉଳ ସଞ୍ଚି ରଖିବ ନାହିଁ, କାରଣ ପୋକ ଲାଗି ପାରେ ବା ତାହା ଗନ୍ଧ ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ଧାନ ଉଷାଇ ରଖିଥିଲେ ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ଚାଉଳ ପାଇବ ଏବଂ ଧାନ ଚାଉଳ ପରି ସହଜରେ ନଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ । ଉଷୁନା ଧାନ ବନା ଖରାରେ ଶୁଖିପାରେ କିନ୍ତୁ ଅରୁଆ ଧାନ ସକାଶେ ବେଶ ଭଲ ଖରା ଲୋଡ଼ା । ସୂର୍ଯ୍ୟାତପ ବ୍ୟତୀତ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ହେବା ଅସମ୍ଭବ । ଉକ୍ତ କାରଣରୁ ଅରୁଆ ଅନ୍ନଭୋଜୀମାନେ ବର୍ଷା ଋତୁମାନ ସକାଶ ଖରାଦିନେ ବା ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ଚାଉଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଇ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖିବେ ।

ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ପ୍ରୟୋଜନୀୟ କଥା ।

ଡାଲି

ସବୁ ରକମର ଡାଲି ଏକାବେଳକେ ଅଧିକ କରି ରଖିଲେ ପୋକ ଲାଗେ, କିଛିଅଂଶ ଧରି, ଭାଙ୍ଗି ଉଠି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯିବାରୁ ଭଲ ସିଝେ ନାହିଁ । ବର୍ଷାଦିନେ ଦଶ କି ପନ୍ଦର ଦିନ ସକାଶ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦିନରେ ମାସକ ସକାଶ ଡାଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଲେ ଚଳିବ । କିନ୍ତୁ କଞ୍ଚାମୁଗ କମ୍ବା କଞ୍ଚା ବରଗୁଡ଼ି ଅଧିକ ଚଞ୍ଚଳ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଏ ସେଥିପାଇଁ ସେ ସବୁ ଡାଲି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ।

ଘିଅ—ଅଜକାଲି ବଜାରଘିଅରେ ସବୁ ଖାଇବାଜିନଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଅଛି । ଏମନ୍ତ କି ପୂଜାରେ ସୁଦ୍ଧା ସେହି ଘିଅ ଲୋକେ ବ୍ୟବହାର କରୁଅଛନ୍ତି । ବଜାରରୁ ଯେଉଁ ଘିଅ ଆସେ, ତହିଁରେ ଚର୍ବି, ବାଦାମ ତେଲ ମିଟିଥାଏ, ସେହି ଚର୍ବି ଯେ କି ଚର୍ବି ତହିଁରେ ଠିକଣାନାହିଁ ଏବଂ ସେଥିରେ ଅନ୍ୟର କେତେ ଯେ କଅଣ ମିଶୁଛି ତାହାର କଛି ଇୟତ୍ତା ନାହିଁ । ତୁମ୍ଭେ ଯାହାକୁ ଦେଖିଲେ ଘୃଣାରେ ପଶ୍ଚାତ୍‌ପଦ ହେବ, ଏପର ଦ୍ରବ୍ୟମଧ ତୁମ୍ଭେ ଘିଅ ବୋଲି ଘିଅ ସଙ୍ଗରେ ସନ୍ତୋଷରେ ଭକ୍ଷଣ କରୁଅଛ । ମଫସଲର ଘିଅ ତେତେ ମିଶା ନୁହେ । ବିଶେଷତଃ ଗଡ଼ଜାତବାସୀ ଗଉଡ଼ମାନେ ଟିକିଏ ଉପ୍ୟରକ୍ଷୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାରୁ ସହର ଗଉଡ଼ମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କ ଘିଅ ଭଲ । ମଫସଲବାସୀ ଗଉଡ଼ମାନେ ଗୁଅଘିଅ ମହିଷାଘିଅ ଯାହା ମିଳେ ସବୁଘିଅ ଏକାଠି ମାଠିଆରେ ପକାଇ ରଖନ୍ତି । ଏହିପର ରଖି୨ ମାଠିଆ ଭର୍ତ୍ତି ହେଲେ ଆଗେ ସହରକୁ ଆସି ବିକି ଯାଉଥିଲେ । ଏବେ ମାରୱାଡ଼ି ମହାଜନମାନେ ଦୁଆର ଦୁଆର ବୁଲି ଛଟାଙ୍କେ, ଦୁଇଛଟାଙ୍କି ଠାରୁ ସେରେ ମହଣେ ଯାଏ ଯାହା ଯେଉଁଠି ପାଇଲେ ଖୋଜି ଖୋଜି କିଣି ଆଣୁଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଘରେ ତହିଁରେ ଅନ୍ୟପଦାର୍ଥ ମିଶାଇ ବିଦେଶକୁ ଚାଲାଣ ଦେଉଛନ୍ତି ଓ ଦୋକାନରେ ରଖିଅଛନ୍ତି । ଏବେ ମଧ ସମୟ ସମୟରେ ମଫସଲ ଘିଅ ମିଳେ କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପଦିନ ପରେ ତାହା ମିଳିବ କି ନା ସନ୍ଦେହ । ସହରର ଗଉଡ଼ମାନେ ମଫସଲରୁ ଘିଅ ଆଣି ତହିଁରେ ଚର୍ବି ପ୍ରଭୃତି ମିଶାଇ ତାକୁ ଟିକିଏ ଫୁଟାଇ ନଟକାଣ ମଞ୍ଜିର ରଙ୍ଗ ଓ ସୁଗନ୍ଧି ପତ୍ର ଦୁଇଟା ଗୋଟାଏ ମିଶାଇ ଓହ୍ଲାଇ ଛାଙ୍କି ରଖୁଛନ୍ତି ଏବଂ ତାହାକୁ ଖାଣ୍ଟି ଗୁଅଘିଅ ବୋଲି ବିକୁଅଛନ୍ତି । କେବେ କେବେ ବଜାରରୁ ଘିଅ କିଣିଆଣି ସେମାନେ ତାହାକୁ ଉପରୋକ୍ତ ଘିଅସଙ୍ଗେ ଭଲ

ଘିଅବୋଲି ବିକୁଅଛନ୍ତି । ମୁଁ ଜଣେ ଏହା ବୁଝିଅଛି ଯେ ଖରାପ ଘିଅ ବାଟେଗଇବା ଗୁଣରେ ଉଚିତଦରରେ ବିକ୍ରୀ ହେଉଅଛି ଏବଂ ଭଲଘିଅ ସୁବିଧା ବାଟେଇବାର ସୁବିଧା ନ ପାଇବାରୁ ତାହାର ଦର ଉଠୁ ନାହିଁ । ଏହିସବୁ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ ଏହି ଯେ ବର୍ଷାଦିନରେ ମଫସଲରୁ ଘିଅ ଅଣାଇ ଦରକାର ମୁତାବକ କାଢ଼ି ଘରେ ବାଟେଇ ନେଲେ ସର୍ବଦା ଭଲଘିଅ ମିଳିବ । ଘିଅକୁ ଖୁବ୍ ଭଲରୂପେ ବନ୍ଦକରି ରଖିଲେ ଅନେକଦିନ ଭଲ ରହେ, ତହିଁରେ କୀଟାଦି ଜନ୍ମିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଗୁଡ଼ :—ଜାନୁୟାରି ଏବଂ ଫେବୃୟାରି ମାସ ନୌକାଗୁଡ଼ ଆମଦାନିର ସମୟ । ଅହିର ଆଗରୁ ମଧ୍ୟ ମଫସଲି ଗୁଡ ମିଳେ । ସେହି ସମୟରେ ଭଲଗୁଡ ଦେଖି ବର୍ଷକର ଦରକାର ମୁତାବକ ନେଲେ ଦରର ସୁବିଧା ହୁଏ ଭଲମାଲ ବି ମିଳେ, କିନ୍ତୁ ରଖି ନ ଜାଣିଲେ କଥାରେ ଅଛି "ଲୋଭଗୁଡ ମାଛିକୁ ଖାଏ" । ଗୁଡକୁ ଗରମ ସ୍ଥାନରେ ରଖିଲେ ଭାମ୍ଫି ଉଠେ, ଫେଣ ବାହାରେ ଏବଂ ଗନ୍ଧାଏ । ମାଠିଆ ମୁହଁରେ ନଡ଼ା ଓ ମାଟି ଦେଇ ବନ୍ଦକରି ଖୋଲା ଥଣ୍ଡାସ୍ଥାନରେ ରଖିଲେ ତାହା ଅନେକଦିନ ବେଶ ଭଲରହେ ।

ରୋଷେଇ ଘରର ସାଧାରଣ କଥା ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶରେ ରୋଷେଇ ଘର ଯେପରି ବାଜେଘର ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟାଏ ଘର ହୋଇଥାଏ, ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶରେ ରୋଷେଇ ଘର ଠିକ୍ ତାର ଓଲଟା, ଖୁବ୍ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଶୁଦ୍ଧ ପବିତ୍ର ଘରପରି ଥାଏ କିନ୍ତୁ କାଳ ମାହାତ୍ମ୍ୟରେ ଆଜକାଲି ସବୁ ଓଲଟା ହେଉଛି । ସେମାନେ

ବିଜ୍ଞାନର ଉନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନର ଉନ୍ନତି କରୁଛନ୍ତି । ରୋଷେଇ ଘରର ମଧ୍ୟ କ୍ରମେ ଉନ୍ନତି ହେଉଅଛି, ଅଭି ଆମ ରୋଷେଇ ଘର ଯେ ଘରେ କି ନୀତିଭ୍ରଷ୍ଟ ସ୍ୱଜାତି ଏବଂ ବ୍ରାହ୍ମଣର ମଧ୍ୟ ପ୍ରବେଶ ନିଷେଧ, ଆଗେ ରୋଷେଇଘରେ ଥିବା ବନ୍ଧୁମାନେ ପାନଖଣ୍ଡିଏ ପାଟିରେ ଦେଉଥିଲେ ନାହିଁ । ଭ୍ରମରେ କେତେବେଳେ ଯଦି ଛେପ ପଡ଼ି ଅଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ଏହି ଭୟରେ ଏବେ ଦେଖ ସେହି ପବିତ୍ର ରୋଷେଇ ଘରେ ମାସକୁ ମାସ ନୂଆ ନୂଆ ରନ୍ଧୁଣୀ ବା ରୋଷେଇଆର ଆମଦାନି ହେଉଅଛି । ସେମାନେ ସେ ଘରକୁ ଯଥେଚ୍ଛା ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଗୃହସ୍ଥ ବା ଗୃହସ୍ଥର ପିଲାଙ୍କୁ ଯଥାସାଧ୍ୟ ବଞ୍ଚିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଏବଂ କେତେକ ଚଳାସୀ ଅନାବ୍ୟବହୃତ ଘରକୁ ସଫା ରଖିବାଲାଗି ଯାଇ ସେହି ରୋଷେଇ ଘରେ "ଜୀବନର ଅତି ଗର୍ହିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଖାଇବା ଅଇଣ୍ଠା ଶଙ୍କୁଡ଼ି ପକାଇବା" ସାରି ଆସନ୍ତି । କେତେକ ଘରେ ରୋଷେଇଆ ରଖିବାର ସଙ୍ଗତି ନାହିଁ ବା ଟେଡେ ତ୍ୟାଗ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ କୁଣ୍ଠିତ, ଅଥଚ ବାହାରକୁ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ରଖିବାକୁଇ ହେବ, ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ଅପରିଣତ ବୟସ୍କ ଟୋକାଟିଏ ରଖିଦଅନ୍ତି । ସେ କାର୍ଯ୍ୟରେ "ଟୋକା ମାଙ୍କଡ଼ ଟଟୁ ଘୋଡ଼ା ଖାଏ ବହୁତ କାମ ଥୋଡ଼ା" ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ଅଳ୍ପ, ଭୟ ଅଳ୍ପ, ଜ୍ଞାନ ଅଳ୍ପ ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ରୋଷେଇ ଘରର ଅବସ୍ଥା ଯେପରି ହେବାର ହୋଇଥାଏ । କଥାରେ କହନ୍ତି ଢାଠ ଯେତେ ଗ୍ଳବ ଯେତେ ସରୁ । ତୁମ୍ଭେ ଯଦି ରୋଷେଇଘରେ ରହି କାର୍ଯ୍ୟକରିବ ବା କରାଇବ ତେବେ ତାର ଉନ୍ନତି ଆଡ଼କୁ ତୁମ୍ଭର ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼ିବ, କଟଟର ଦିଆଁ ଦେଖିବାକୁ ଗଳ୍ପପରି ବେଳେ ଅଧେ ବୁଲି ଆସିଲେ ତ ତୁମ୍ଭେ କିଛି ଏପରି ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତି-ସମ୍ପନ୍ନ ନୁହଁ ଯେ ରୋଷେଇଘରର ବା କାର୍ଯ୍ୟର ସମସ୍ତ ତ୍ରୁଟି ଧରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ ।

କେତେକ ମନେ କରନ୍ତି ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲେଖା ପଢ଼ା ଶିଖିଛନ୍ତି ସେ ତ ଆଉ ଖରାପ ହେବାକୁ ଦେବନାହିଁ; ସେ ଯାହା କରିବ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ କରିବ । ବେଶ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ, ଏଣେ ବୋହୂ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନେ ମଧ୍ୟ ପଦଦେଖାଇ ବା ଶୁଣାଇ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ; ଭୟ ଅଛି ଯେ କଣ କରିବାକୁ ଯିବେ, କେବଳ ବାହାର ଗୃହକର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଟିକେ ସେମାନଙ୍କର ସଂସାରରେ ଅଧିକ, ଭିତରେ ଏକବାରେ ଘୃଣଧର । ଆଉ କେତେକ ମନେ କରନ୍ତି ଆମର ଘରେ ହେଲେ ମୂର୍ଖ ସେ କଣ ଜାଣନ୍ତି ଯେ କଣ କରିବେ । ଅତଏବ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ବୋହୂସ୍ତ୍ରୀ ମାନେ ମଧ୍ୟ ପାନ ଖାଇବାକୁ ଗପ କରିବାକୁ ଦୋଳିର ଦେଖାଇବାକୁ ସମୟ ପାନ୍ତି ନାହି, ତା କାମ କରିବେ କେତେବେଳେ ? ଧର ବର୍ଷକ ତ ପିଲା ବା ଅନ୍ୟ କିଛୁ ନା କିଛୁ ଉପରେ ଦୋଷ ଦେଇ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ । ଏମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଇ ହେବାର ବାହାର ଗୃହକର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଟିକିକ ମଧ୍ୟ ନାସ୍ତି ।

ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜେ ନ କଲେ କଦାଚ ଭଲ ହେବ ନାହିଁ । ପୁରାଣରେ ଶୁଣାଯାଏ ରାଜାଧିରାଜ-ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ-ପତ୍ନୀ ସୀତା, ଦମୟନ୍ତୀ, ଦ୍ରୌପଦୀ ପ୍ରଭୃତି ଗୋଟିଏ୨ ଶ୍ରେଷ୍ଠା ପାଚିକା ଥିଲେ । ପଶ୍ଚିମରେ ଆଜିଯାଏ ସ୍ୱହସ୍ତରେ ରନ୍ଧନର ପ୍ରଥା ଅଛି । ପୂର୍ବବଙ୍ଗରେ ଥିଲାବେଳେ ଆମର “ବାଡବାଲା” ଘରେ ଦେଖିଛି-ଦେହୁଡ଼ିରେ ଯୋଡ଼ା ପ୍ରହରୀ, ଘରଭିତରେ କୁଳଲକ୍ଷ୍ମୀମାନେ ଭାତରନ୍ଧା, ମୁଢ଼ି ଭଜା, ବାସନ ମଜା, ଘର ଲିପା ଲଗାଏତ୍ ସବୁକାର୍ଯ୍ୟ ହାତେ୨ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କ ଘରେ ଲେଖାପଢ଼ାର ସେପରି ଚର୍ଚ୍ଚା ନାହିଁ, ତା ଥିଲେ ଆଉ ଏତେ କାହିଁ ନିଜେ ନିଜେ କରି ନଥାଅନ୍ତା । ନବଡ଼ ମଫସଲ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଅଧିନ । ପ୍ର । ବାଲୁବଧି (ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପୂର୍ବ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଜନ୍ମଭୂମି)ରେ ଦେଖିଛି ରୋଷେଇଘର ସୁନ୍ଦର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ, ଗୃଳରେ ଏପରି କୌଶଳରେ

(Ventilator) ଅଲୁଅ ପବନ ଯିବା ଆସିବାର ବାଟ ଅଛି ଯେ କବାଟ ବନ୍ଦ କରି ବନ୍ଦ ଘରରେ ଗୁଞ୍ଜୁଛି ଉଷ୍ମ କେହି ଟିଲ ପିଲା ଯାଇ ଅଣ୍ଟାଳ କରି ପକାଇବେ, ଅଥଚ ଠିକେ ସୁବା ଧୂଆଁ ହେଉନାହିଁ, ମାଛିର ମଧ୍ୟ ଜ୍ୱାଳା ସେଠାରେ ରହି ପାରେ ନା, ଏଣେ ଆଲୁଅର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁବଧା । ଆଉ ରୋଷେଇବ ଏତେ ରକମର ଜାଣନ୍ତି ସେମାନେ ଗୃହ ଦନରେ ଗୃହଜଣଙ୍କ ଘରୁ ଖାଇଲେ ଅମ୍ଭେମାନେ କଦଳୀପତ୍ରରେ ଫୁଲକଟା ଥାଳୀ, ଥାଳୀ ଘେର ୩ ଧାଡ଼ିରେ "ସେ କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଏପରି କୌଶଳରେ ଦୋନା ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଯେ, ପାଣି, ଦୁଧ, ଦହି ପ୍ରଭୃତି ଗଳି ଯାଉଥାଏ ନାହିଁ" ଛାଟିଆ ସଜା, ସବୁଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ସବୁ ଗୁଡ଼ିକ ମୋତେ ନୂଆ ପ୍ରାୟ ଲାଗିଲା, କେବଳ ଭଜା ପୋଡ଼ାର ଅଂଶବାଦେ ।

ରୋଷେଇଘର ଖୁବ୍ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ଥର ଚୁଲ୍ଲୀ ଲିପିବ, ଘର ଲିପିବ ବା ଧୋଇବ, ମଧ୍ୟରେ୨ ଗୃହ ଥିଲେ ଗୃହ, ପକ୍କା ଥିଲେ ଘରର ଉପରଟା ଝାଡ଼ଝୁଡ଼ କରିବ ଏବଂ ସମୟରେ ପକ୍କାଘରେ ସଫେଦ କରିବ ଏବଂ ମାଟି ଘର ଲିପିବ, ରୋଷେଇ ଘରର ସମସ୍ତ ସରଞ୍ଜାମ ଧୋଇ ପୋଛି ରଖିବ । ଏ ସବୁ ଉପଦେଶ ଭାଗ୍ୟକ୍ରମେ ଅମଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ, କାରଣ ଦେଶୀୟ ପ୍ରଥାନୁସାରେ ଏହା ହେବାଇ ହବ, ତେବେ ଲିପା ଯେପରି ଚଟକା ଢୋବରରେ ହେବ ଏବଂ ଲିପାପରେ ଛୁଆଁକନା ଧୋଇ ଶୁଖାଇଦେବ ।

ଚୁଲ୍ଲୀର ମୁହଁ ପଶ୍ଚିମକୁ ରହିବ । ଏହା ବା କିଏ ନ ଜାଣେ ? କଥାରେ ଅଛି ସବୁ ଚୁଲ୍ଲୀ ମୁହଁ ପଶ୍ଚିମକୁ । ତେବେ ଅନେକ ରୋଷେଇ ଘରେ ଅଲୁଅ ପବନର ଅଭାବ, ସେହିମାନେ ଯଦି ନିଜ ନିଜ ରୋଷେଇ ଘର ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ପକାନ୍ତି ।

ଚୁଲ୍ଲୀର ମୁହଁ ପଶ୍ଚିମକୁ ରହିବ, ହେଲା ଏହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେହି ଚୁଲ୍ଲୀଟି ତିଆର କରିଦେବା ଲାଗି ଶୁଣାଯାଏ, ଅନେକ ଲୋକ ବିଶେଷଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିବାରୁ, ପଚାରିଲେ କହନ୍ତି "ତାଙ୍କ ହାତରେ ଟେକେ" ମୁଁ କହେ ଏହାର କିଛି ମାନେ ନାହିଁ । ଚିକିଟା ଓ ଅଠାଳିଆ ମାଟି ଓ ଭୂଇ ମାଟି ଆଣି ଦିନେକ ଆଗରୁ ଭିଜାଇ ରଖିବ । ଭିଜିଗଲେ ହାତରେ କରି ଚକଟି ଗୋଡ଼ ଖପରିଆ ବାଛି ପକାଇବ, ଖୁବ୍ ପତଳା କରିବ ନାହିଁ କି ବଡ଼ ଶୁଖିଲା କରିବ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗାତ ଖୋଳି ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ସେହି ଗାତରେ ଧାରଯାଏ ପୋତିବ । ଦୋ ପଞ୍ଝା କରିବାର ଥିଲେ ପାଶାପାଶି ଯୋଡ଼ାଏ ହାଣ୍ଡି ବସାଇବ (ଏବଂ ଯେଉଁ ଆଡ଼କୁ ଚୁଲ୍ଲୀର ମୁହଁ ହେବ) ସାମନାକୁ ଅଲଟିକେ ଖୋଲି ଦେଇ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡିର ତଳ ଭାଗଟି କେବଳ ବେଢ଼ପ୍ରାୟ ତାହା ମୁଖଟିର ଧାର ପୋତା ଥିବା ହାଣ୍ଡିର ଧାରକୁ ଲଗାଇ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖି ମାଟି ଥୋଇ ଦେଇଯିବ । ସେହି ହାଣ୍ଡି ଦୁଇଟି ବା ଗୋଟିଏ ହେବ— ଚୁଲ୍ଲୀର ଗର୍ଭ ଏବଂ ଭଙ୍ଗା ହାଣ୍ଡିର ମୁହଁଟି ହେବ ଚୁଲ୍ଲୀର ମୁହଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଝିଙ୍କା ଛୋଟ କରି ତିନୋଟି ଲେଖାଏଁ ବା ଗୋଟିକିଆ ହୋଇଥିଲେ କେବଳ ତିନୋଟି ଝିଙ୍କା କରି ଚୁଲ୍ଲୀ ଗଢ଼, ଦୋପଞ୍ଝା ହୋଇଥିଲେ ପାଶାପାଶି ଦୁଇଟି କରି । ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ସରୁ ଲମ୍ବ ରାସ୍ତା ପ୍ରାୟ ରହିବ ଏବଂ ତାହାର ତଳକୁ ଦୁଇ ହାଣ୍ଡି ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଭାଗଟି ବାଛି କରିବ ନଚେତ୍ ହାଣ୍ଡିକୁ ହାଣ୍ଡି ବା ହାଣ୍ଡି କରାଇ ଭେଟା ଭେଟି ହେବା ହେତୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମାଇବ । ଚୁଲ୍ଲୀ ଗଢ଼ା ସରିଲେ ବାଲି ମାଟି ସଙ୍ଗେ ଗୋବର ମିଶାଇ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପତଳା କରି ଚକଟି ସୁନ୍ଦର ଚିକ୍କଣ କରି ଲିପି ଦେବ । କେହି କେହି ଚୁଲ୍ଲୀ ଗଢ଼ିଲା ବେଳେ ମାଟି ସଙ୍ଗରେ କୁଟା ବା ଗୁଣ୍ଡି ନଡ଼ା ବା ଗୋବର ଚକଟି

ଗଢ଼ନ୍ତ, ତାହାହେଲେ ଚୂଲ୍ଲୀ ଫାଟି ଯିବାର ଆଉ ଡର ଥାଏ ନାହି । ହାଣ୍ଡି ଦେଇ ଚୂଲ୍ଲୀ କଲେ ଦେଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ । ବିନା ହାଣ୍ଡି ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଲି ମାଟିରେ ମଧ୍ୟ ଚୂଲ୍ଲୀ ହୁଏ । ମାଟି ଠିକ କରି ଗୋଟିଏ ଗାଡ଼ ଖୋଳି ସେହି ଗାଡ଼ ଉପରେ ଝିଙ୍କା ତିନୋଟି ବସାଇ ମାଟି ଚଳାଇ ଗଢ଼ି ଯିବ, ମୁହଁ କରିବାର ଅବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । କେବଳ ଯେଉଁ ସ୍ଥଳରେ ମୁହଁ ହେବ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଗୋଲ କରି ଦାଗ କାଟି ରଖିବ । ଚୂଲ୍ଲୀ ଟାଣ ଗଲେ ଦିନେ କି ଦୁଇ ଦିନପରେ ଅସ୍ତ୍ରେ ଅସ୍ତ୍ରେ ଦାଗଧରି କାଟି ମାଟି ବାହାର କରି ଦେଇ ଲେପିଦେଲେ ସୁନ୍ଦର ମୁହଁ ହେବ । ଚୂଲ୍ଲୀ ତିଆରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୁହଁ କଲେ ଚୂଲ୍ଲୀ ପ୍ରାୟ ବଙ୍କା ଟେଢ଼ା ହୋଇଯାଏ । କୋଇଲା ଚୂଲ୍ଲୀ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆଉ ଝିଙ୍କାର ଦରକାର ନାହିଁ, ତେବେ ଚୂଲ୍ଲୀ ଖୁବ ଛୋଟ ହୁଏ ଓ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ ତିନଟା ଝିଙ୍କା କରିବ । ହାଣ୍ଡି ଟିକେ ଉଚ୍ଚ କରି ବସାଇ ହାଣ୍ଡି ଉପରେ ଆଙ୍ଗୁଳିଏ ଛଡ଼ାରେ କରି ପାଞ୍ଚଟି ଲୁହାର କାଠି ବା କରିଚୂଲ ବମ୍ବା ପଠା କାଠି ଭଙ୍ଗା ଥିଲେ ତାକୁ ଦେଇ ଚାରି ଧାରକୁ ମାଟି ଚଳାଇ ବା ଦେଇ ଚୂଲ୍ଲୀ ଗଢ଼ିଯିବ । ଏ ଚୂଲ୍ଲୀର ମୁହଁ ବସାଇଥିବା "ଚୂଲ୍ଲୀ ଗର୍ଭ" ହାଣ୍ଡିର ଫନ୍ଦ ଦିଗକୁ ହେବ । ଚୂଲ୍ଲୀ ହୋଇଗଲା ବାଦ ଅସ୍ତ୍ରେ୨ କରି ହାଣ୍ଡିଟିରୁ ମୁହଁ ମାପରି ଖପରା ଭାଙ୍ଗି ନେଲେ ଏବଂ ପରେ ଲିପି ସମାନ ଚିକ୍କଣ କରିଦେଲେ ହେଲା । କେବଳ ମାଟିର କଲେ ମାଟି ତଳକୁ ଗୋଲଖଣ୍ଡେ ଗର୍ତ୍ତ କରି ତା ଉପରେ ଶିକ୍ 'ଲୁହାର କାଠି'କି ଝାଞ୍ଜରି ଦେଇ ଚୂଲ୍ଲୀ ଗଢ଼ିବ । ତଳକୁ ଗର୍ତ୍ତ କରିବାର ସୁବିଧା ନ ଥିଲେ ସାମାନ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ବାଢ଼ ତିନି ପାଖରେ ଝାଞ୍ଜରି ବା ଶିକ୍ ବା ଭଙ୍ଗା ଲୁହାର କାଠି ଦେଇ ତା ଉପରେ ସମାନ ଅଢ଼ାକୁ ମଧ୍ୟ ତିନି୨ ଖଣ୍ଡ କରି ବାର ଖଣ୍ଡ ଇଟା ଗାନ୍ଥିଯାଅ, ଏହିଥରି ଚୂଲ୍ଲୀ ମାଟି ପରି ମାଟି ଚଳଟି

ଇଟା ଉପରେ ଦେଇ ବେଶ୍ ଠିକେ ଉଚ୍ଚ କରି ଦଅ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଚୁଲ୍ଲୀ ସୁନ୍ଦର କରି ଗଢ଼ି ଦଅ । ମୁହଁ ହେଲୁ ଗୃହ କୋଣିଆ ରଖିବ ନାହିଁ, ଗୋଲ କରି ନେବ; ତାହା ହେଲେ ଦେଖିବାକୁବି ସୁନ୍ଦର ହେବ ଏବଂ ପବନ ବେଶୀ ଯାଇ ନ ପାରିବାରୁ ଚୁଲ୍ଲୀ ଚଞ୍ଚଳ ଜଳି ଯିବ ନାହିଁ । କୁମ୍ଭାରକୁ କହି ଫରମାସ ଦେଲେ ସେ ବଡ଼ ଉଠା ଚୁଲ୍ଲୀ କରି ଆଣିବ ଏବଂ ସେହି ଚୁଲ୍ଲୀର ଦୁଇ ଧାରରେ ତିନିଟା କରି ଛିଦ୍ର କରିଥିବ ଯେ ତୁମ୍ଭେ ସେହି ଛିଦ୍ରରେ ଶିକ୍ ଦେଇ କୋଇଲାର ଜାଳ ଦେଇ ପାରିବ ପୁଣି ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଶିକ୍ ବାହାର କରି ଦେଇ କାଠ ଜାଳି ପାରିବ (ଫୁଟ ଗୁଡ଼ିକ କାଠ ଜାଳିବା ବେଳେ ବନ୍ଦ କରିବା ଦରକାର) ନିଜେ୨ ମଧ୍ୟ ଟାଇଲ ବା କଟା ଠିଣ ଉପରେ ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ ଉଠାଚୁଲ୍ଲୀ କରିପାରି ଭଙ୍ଗା ବାଲଟି ବା କେନେସ୍ତାରେ ମଧ୍ୟ ମାଟି ଲେପି କୋଇଲା ଚୁଲ୍ଲୀ କରି ପାରିଯିବ । ଏ ଛଡ଼ା ଧାନ ଉଷୁଣା ଚୁଲ୍ଲୀ, ମୁଢ଼ି ଭଜା ଚୁଲ୍ଲୀ, ଗୁଡ଼ଅ ଚୁଲ୍ଲୀ, ଖନ୍ଦା ଚୁଲ୍ଲୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚୁଲ୍ଲୀ ଭିନ୍ନ୨ ଧରଣରେ ଭିନ୍ନ ଆକାରରେ ହୁଏ । ଅନାବଶ୍ୟକ ବୋଧେ ସେ ଗୁଡ଼ିକର ବିବରଣ ଦିଆଗଲା ନାହିଁ, କାରଣ ଏ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଦେଇ ସମାଧା ହେବ ସେମାନଙ୍କ ତାହା ବୁଝାଇବା ବୃଥା ।

କାଠର ଚୁଲ୍ଲୀ ପାଇଁ ଶୁଖିଲା କାଠ ଏବଂ ଘଷି ଯଥେଷ୍ଟ ସଞ୍ଚିତ ରଖିବ । ସେହି ଘଷି ଗୁଡ଼ିକ ପତଳା ବଡ଼ ' ପିଠା ଆକାରରେ ବା ସରୁ ' ଡାଙ୍ଗ ଉପରେ ଖୁବ୍ ବହଳରେ ଦେଇ ଜାଳିବା କାଠଭଳି କରିବାକୁ କହିବ; ତାହାହେଲେ ଘଷି ଜାଳିବାକୁ ଗଲେ ହାତ ମଇଳା ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ଖଣ୍ଡେ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ମୁହେଁଇ ଦେଇ ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଲାଗି ପାରିବ । ରନ୍ଧାପରେ ବେଶୀ ନିଆଁ ରହିଥିଲେ କାଢ଼ି ନେଇ ପାଣୀ ପକାଇ ଲିଭାଇ ରଖିବ, ଏହି କୋଇଲା

ଚୂର କୌଣସି ପାତ୍ରରେ କରି ନର୍ଦ୍ଦମା ପାଖରେ ବା ସ୍ଥାନେ୨ ଥୋଇ ଦେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଉପକାରୀ, ଦାନ୍ତ ଘସିବାର ମଧ୍ୟ ଏହି କୋଇଲା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ ।

କୋଇଲା ଚୁଲ୍ଲୀରୁ ତଦ୍ରୂପ ସେକେଇ ପରେ ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗାର କାଢ଼ି ନେଇ ଧୋଇ ରଖିବାକୁ କହିବ; ସେହି କୋଇଲାରୁ ବଡ଼୨ ବାଛି ରଖି ବାକି ଓ ଭଙ୍ଗା ଯାଇଥିବା କୋଇଲାର ଗୁଣ୍ଡି ଏକତ୍ରରେ ମିଶାଇ ଚୂର ଗୋବରରେ ମିଶାଇ ଗୋଲା କରି (ଗୁଲ) ଶୁଖାଇ ରଖିବାକୁ କହିବ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜଳଖିଆ ବା ଅଳ୍ପ ସେକେଇର କାର୍ଯ୍ୟ ଚଳପାରେ ।

ବାଷ୍ପଚୁଲ୍ଲି, ସ୍ପିରିଟ୍‌ଚୁଲ୍ଲୀ, କେରୋସିନ ଚୁଲ୍ଲୀ ପ୍ରଭୃତିର ପ୍ରଚଳନ ଆମ ଦେଶରେ ହୋଇ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ କୋଇଲା ଚୁଲ୍ଲୀ ଅନେକ ଘରେ ।

କେରୋସିନ ଚୁଲ୍ଲୀ ଓ କୋଇଲା ଚୁଲ୍ଲୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ, କେବଳ କାଠ କୋଇଲା ଛଡ଼ା । କୋଇଲା ତିନି ରକମର,ଗ୍ୟାସ୍ କୋଇଲା ଅର୍ଥାତ୍ କଞ୍ଚା କୋଇଲା (ସେ ବଡ଼ ଖରାପ) କୃପ୍ କୋଇଲା ଅର୍ଥାତ୍ ପୋଡ଼ା କୋଇଲା (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ ଅନିଷ୍ଟକର); କାଠ କୋଇଲା । କାଠ କୋଇଲା ସବୁଠାରୁ ଭଲ, ତାର ତଳେ କାଠ । ପ୍ରଥମ ଜ୍ୱାଳିବା ବା ଚୁଲ୍ଲୀଲଗାଇବା ପକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟ କାଠର କୋଇଲା ବା କାଠ ଚୁଲ୍ଲୀ ଲଗାଇବା ସହଜ । ଅନ୍ୟ କୋଇଲା ଚୁଲ୍ଲୀ ଲଗାଇବାକୁ ଗଲେ ଘଣ୍ଟେ ପାଉଁଶ ଖଣ୍ଡେ ରଙ୍ଗ କନ୍ଥରେ କେରୋସିନ ତେଲ ବା କେଶ ଖଣ୍ଡେ କେରୋସିନ ଘଷା କନା

ରଖ; ଚଟ୍ଟିରେ ନଅଁ ଜାଲି ଲଗାଇ ଘଷି ଭଙ୍ଗା ବା କାଠି କୁଟା ଦେଇ ତା ଉପରେ କୋଇଲା ଦେଲେ ଘଡ଼ିକେ ଯାଇ ନର୍ଅଁ ଧରିବ ।

ଗୃହସ୍ଥର ଘରେ ଛଅ ଋତୁ ସର୍ବଦା ଯେମନ୍ତ ଶୁଖିଲା ଜାଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାଏ । ଜାଳ ଓଦା ହେଲେ—(୧) ସମୟର ଅପବ୍ୟବହାର, (୨) ରନ୍ଧୁଣୀର କଷ୍ଟ, (୩) ଘରଦ୍ୱାର ଅଯଥା ମଇଳା, (୪) ରନ୍ଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଏପରି କି ଲୁଗା ପଟାରେ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ।

ବିଳାସୀ ବଡ଼ଲୋକ ବା ନିତାନ୍ତ ସଭ୍ୟତାଭିମାନୀ ଅଥବା ନିତାନ୍ତ ଅଳସୁଆଙ୍କ କଥା ଛାଡ଼ିଦେଲେ, ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ବିଶେଷତଃ ଗରିବ ଘରେ ଯେଉଁପରି ସୁନ୍ଦର ନିୟମରେ କାଠ, ଘଷି ଏପରି କି କାଠିଟେ, କୁଟାଟି, ଡାଙ୍ଗଟି, ପତ୍ରଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ (ବର୍ଷା ଚାରିମାସକୁ ଯଥେଷ୍ଟ) ସଜାଡ଼ି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭଦାଡ଼ିରେ ରଖିଦିଅନ୍ତି ତାହା ବାସ୍ତବିକ ଶିକ୍ଷଣୀୟ, ତଥାପି ଯଦି କାହାର ଦରକାରରେ ଆସେ ଏଥିପାଇଁ ଲେଖାଯାଉଛି । ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ କାଠ, ଘଷି ଉତ୍ତମରୂପେ ଶୁଖାଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର (ସର୍ବଦା ଯେଉଁଠାକୁ ଯିବା ଆସିବା ନ ହୁଏ) ସ୍ଥାନରେ ମଜବୁତ ମଞ୍ଚା କରି ତା ଉପରେ ତଳୁଁ ଉପରକୁ ସଜାଡ଼ି ରଖିଯିବ ; ସମସ୍ତ ରଖା ହୋଇଗଲେ ତାର ଚାରିଆଡ଼େ ଚାରିଗୋଟି ଖୁଣ୍ଟି ପୋତି, ତାହାର ଉପରେ ଖୁବ ନୂଆଁଣିଆ ଚାଳ କରିବ ଏବଂ ଜାଳଗୁଡ଼ିକୁ ନଡ଼ା ବା ତାଟି ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଦେଇ ଭଲରୂପେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । କାହିଁକି ଜାଳରେ ବିନ୍ଦୁଏ ଅଳୁଆ ଲାଗିଲେ ସେ ଭଲ ଜଳେ ନାହିଁ । ଯଦି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଘରର ସୁବିଧା ଥାଏ ତ ସେହି ଘର ଭିତରେ କାଠ ସବୁ ବାଡେଇ ରଖିବ । ଘଷି ବସ୍ତାରେ

ପୂର୍ବଲିଖିତ ପ୍ରକାରେ ବା ଅଳ୍ପସ୍ୱଳ୍ପରେ ଖୁବ ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନରେ ରଖିବ, ନଚେତ୍ ଜୀବ ଜନ୍ତୁଙ୍କୁ ଭୟ ଥାଏ ।

ସରଞ୍ଜାମ ।

କାଠକି ପରେ ରୋଷେଇ ଘର । ରୋଷେଇ ଘରରେ କେଉଁ-ଠାରେ କପଟ କଅଣ ରଖିଲେ କିପରି ସୁବିଧା ହେବ ପ୍ରବୀଣମାନେ ପ୍ରାୟ ଏହା ଆଗେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତି ।

ଈଶାନ କୋଣର ଏକଧାରରେ ବେଶୀ ହାଣ୍ଡି ଥିଲେ, ତାହାର ଦୁଇଧାରରେ ଅଳ୍ପ ଉଚ୍ଚ ପିଣ୍ଡି ବା ମଞ୍ଚା ଉପରେ, ସେ ସୁବିଧା ନ ଥିଲେ ହାତ ପାଇବା ଭଳି ଉଚ୍ଚରେ କାଠ ବା ବାଉଁଶର ତାକ କରି ତହିଁରେ ହାଣ୍ଡି ରଖିବ । ଖୁବ ଅଳ୍ପ ଥିବାବାଲା ଗୃହସ୍ଥର-ଘର କଥା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର, ନଚେତ୍ ଆମର ଏ ଦେଶରେ ପ୍ରାୟ ଏହିଗୁଡ଼ିକ ମଞ୍ଚା ଉପରେ ଶୋଭାପାଏ । ସରୁଭାତ (ଘରର ଲୋକଙ୍କ ଖାଇବାପାଇଁ) ହାଣ୍ଡି ଓ ତାର ଢାକଣି, ଡାଲିହାଣ୍ଡି; ମୋଟାଭାତ (ଚାକର ବାକର, ମୂଲିଆ, ମଜୁରି, ଦୁଃଖୀ, ରଙ୍କୀ, ଗଲା ଆସିଲା, ପାଳିତ ପଶୁ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ସକାଶ) ଲାଗି ବଡ଼ ହାଣ୍ଡି, ତାର ଢ଼କଣା ଓ ପଖାଳ ହାଣ୍ଡି ଏବଂ ତାର ଢାଙ୍କଣା, ଯେଜ ଗାଳିବାପାଇଁ ବା ହାତ ଧୋଆ ଧୋଇ ପାଇଁ ମାଟିର ବା ପିତ୍ତଳର କାହାରେ କାହାର ଘରେ କଂସାର କୁଣ୍ଡ ବା ଗାମଲା, ଶୀତଦିନେ ଗୋଟିଏ ଅଧିକା ନୂଆହାଣ୍ଡି କାଞ୍ଜିପାଣି ପାଇଁ ଲୁଏ । କସାଇ ଲୁହା ଓ ପିତ୍ତଳର, ତାଓ୍ୱା, ଖୁରୁଣି, ଚଟୁ, ଲୁହା ଓ ପିତ୍ତଳର ବଡ଼ାଚଟୁ, ଉଙ୍କି, କାଠି, ଢୁଙ୍କୁଣି, ଚମୁଟା, କୋଇଲାଚୁଲ୍ଲୀ ଥିଲେ ଚୁଲ୍ଲୀ ଝଡ଼ା ଶିକ୍ ଟାଏ କି ସେହିପରି କିଛି, କେହି କେହି ବେଙ୍ଗ

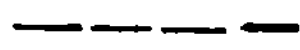
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ମଧ, ହାଣ୍ଡିଧର କନା, ପୋଛାପୋଛି କନା, ବଡ଼ା ବଡ଼ି ସକାଶ ଖଣ୍ଡ କେତେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାଁଶ, ଗାଟୁଆ, ଅଧାବେଲ, ବେଲା, ଛୋଟ ବଡ଼ ଗୁମଚ, ଖଣ୍ଟା ରଖିବାର ଓ ବାଢ଼ିବାର ପଥର ବାସନ । ଗରମ ଗରମ ଭାତ, ତରକାରି ହାଣ୍ଡିରୁ ପୋଛି କାଢ଼ିବା ପାଇଁ ଗୁଆକାନ୍ଧର ଖୋଲ ଖଣ୍ଡେ ଦୁଇଖଣ୍ଡ, ହାଣ୍ଡି ପରିଷ୍କାର କରିବାପାଇଁ ତାଳମଞ୍ଜି କଠା ଖୋଲା ଖଣ୍ଡେ ଥିବ, କାରବାର ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ରଖିବ । ନିଅଁକୁଣ୍ଡ ଦୁଧ ହାଣ୍ଡି, ଦହି ହାଣ୍ଡି, ଦହିମୁହାଁ ହାଣ୍ଡି ନହୁଣି ବଡ଼ା, ମାଟିର ବା ଚିନାମାଟିର ବା ପଥରର ଓ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ କାଚର, ନହୁଣି ମସି 'ବଡ଼ା' ବା ବେଶୀ ଥିଲେ ସେହିପରି ବଡ଼ହାଣ୍ଡି, ଦୁଧଢାଙ୍କା, ମୁଚୁଳା, ଢାଙ୍କୁଣି, ଗୁମଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଉତ୍ତରେ ଯାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ସରଞ୍ଜାମ ।

ରୋଷେଇ ଘରେ ଚୌବାଚ୍ଛା ରଖା ଭଲ ନୁହେଁ । ଛୋଟ ହେଉ, ବଡ଼ ହେଉ, କୁଣ୍ଡ ବା ଜାହାଲ ବା ମାଠିଆ ଅଥବା ପିତ୍ତଳ ଗରା ଥିବା ଭଲ । ହାଣ୍ଡି ପାଗସରେ ବା ସମୟ ସମୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ବଦଳାଇ ଦେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ପିତ୍ତଳ ଗରା, କୋଣ୍ଡା, ନିତ୍ୟ ଯେପରି ଉତ୍ତର ବାହାର ମଜା ହୁଏ ସେଥିରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ରହି ପାରେ ନା । ମାଟିର ଜଳପାତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ନିତ୍ୟ ଯେପରି ଉତ୍ତର ବାହାର ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ମୂରୂଳା କଦାଚ ସଢ଼ିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ପନିଖି, କୋରଣୀ, ବସିବାର ପିଠା, ଫୁଙ୍କନଳୀ, ଶିଳ, ଶିଳପୁଅ, ପ୍ରତ୍ୟହ ଦୁଇଥର ବ୍ୟବହାର ପରେ ଧୋଇ ପୋଛି ରଖିବ । ବେଲଣା, ବେଲଣାପେଣ୍ଡି ଓ ଜଳଖିଆ ପ୍ରସ୍ତୁତର କାର୍ଯ୍ୟ ଥିଲେ ପିଠା ପଥୁରି (ବାଲେଶ୍ୱର ମାଟିର ପିଠା ପଥୁରି

୨

ଓ ନୀଳଗିରିର ପଥରର ପିଠାପଥୁର ଚମତ୍କାର) ମୁଆଁ ପ୍ରଭୃତି ଲାଗି ପାତ୍ରଧର ହାଣ୍ଡି, ଡାଡୁ, ଛଣାଚଟୁ, ପିଠାଖଣ୍ଡିକା, ବାରକୋଷ ସରକଟା ବାରକୋସ ବା ପଥର ଥାଳି (ବାଲେଶ୍ୱର ପିଠାପଥୁରରେ ମଧ୍ୟ ‘ସ୍ୱଚଳ ରଖିଥିଲେ’ ସରକଟା କାମ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ) ଗୋଟା ସରଷଣ୍ଡ ବା ଷୀରଚକ୍ର ପାଇଁ, କାଠର ବାର୍‌କୋସରେ ନିଜେ ନିଜେ ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ଫୁଲ ଲତା ପତ୍ର କାଟିବା କଟାଇ ନେଲେ ଦେଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ । ବହୁରୂପୀ ପଥୁର (ପିଠାପଥୁର ପର କଣ୍ଠାମାଟିରେ ଗଢ଼ି ତାକୁ ଖୋଲି ଖୋଲି ନାନା ଫୁଲ, ପତ୍ର, ପଶୁ ପକ୍ଷୀର ଆକାର ଚଢ଼ି କୁମ୍ଭାରକୁ ପୋଡ଼ିବାକୁ ଦେଲେ ସେ ପୋଡ଼ିଆଣି ଦେବ, କହିଲେ ପୁଟମଧ୍ୟ ଚଢ଼ାଇ ଆଣିବ । ତାକୁ ଆଗେ ୨ । ୪ ଦିନ ଶୁଖାଇ ରଖିବ, ପରେ ତୈଲାକ୍ତ କରି ମଗ୍ଗ ଅଁତରେ ବସାଇ ରଖିବ । ତେଲ ଶୁଖି ଯାଉଥିଲେ ତୁମ୍ଭେ ପୁଣି ଟିକେ ଟିକେ ତେଲ ଲଗାଇ ଦେଉଥିବ । ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବ ଠିକହେଲା, ଘନ ଚକୁଳିଗୋଳା ଢାଳି ସେହି ଅଙ୍କିତ ଗର୍ତ୍ତଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ତାପରେ ଖପ୍ରେ ପାତଳା ରେକାବି ବା କଳି ଅଲଗାକରି ଅସ୍ତ୍ରେ ଢାଙ୍କିରଖ, ୫ମିନଟ ଉତ୍ତାରେ (ଏହାଥରକେ କେତେ ରକମର ଆକାରରେ ପିଠା ପାଇବ) ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖଣ୍ଡିଖଣ୍ଡି କରି କାଢ଼ିନେଇ ପୁଣି କର । ପତ୍ରଳ କରାଇ ଓ ଚଟୁ ଝୁରି ପ୍ରଭୃତି ରଖପାର ।



ତୃତୀୟ ସରଞ୍ଜାମ ।

ଗୁଡ଼ଲ ଧୂଆ, ଶାଗ ଧୂଆ, ଅଇଁଷ ଧୂଆ, କୁଲା, ଚଲା ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟା, ଝାଡୁ, ପନ୍ଦାରି, ମୁଣ୍ଡିପନ୍ଦାସ, ଲୁଣଦାନ, ତେଲ ଘଡ଼ ଓ ସାଙ୍ଗକୁ ପଲା, ଦିଅ ଘଡ଼ ବା କଳସୀ ରକମର ପାତ୍ର ଓ ସାଙ୍ଗକୁ

ଫଳା, ମସଲା ରେକାବ, ଗୁଣ୍ଡମସଲା ଡବା, ତେଲପଣ ଓଗେର ସକାଶେ ପାଣ୍ଠିଆ ଝୁଙ୍ଗ, ନଡ଼ିଆକତା, ଯେ କୌଣସି ପାତ୍ର ଘଷିରଗଡ଼ି ଧୋଇବା ପାଇଁ କତା ଖୁବ କାମଦଏ, ଅଭାବେ ପତ୍ର, ପାଣିଛଙ୍କା, ଦୁଧଛଙ୍କା, ଘିଅ ଛଙ୍କା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟପାଇଁ କନା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରଖିବା ଭଲ । ଅନେକେ ଏକ କନାରେ ଦୁଇତିନ କାମ ସାରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ।

ଭଣ୍ଡାର ଘର ।

ଭଣ୍ଡାରଘର କହିଲେ ଲୋକେ ପ୍ରାୟ ବୁଝନ୍ତି—ଯେଉଁ ବିଶେଷ ଘରେ ସମସ୍ତେ ମାଲ ସରଞ୍ଜାମ ରଖାଯାଇ ଥିବ । ବସ୍ତୁତଃ ଅନେକେ ପ୍ରାୟ ସେହିପରି କରନ୍ତି ମଧ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଭଣ୍ଡାରଘର ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ । ଗୋଟିକର ନାମ ହେବ ମାଲଖାନା ବା ଗୋଦାମ ଅନ୍ୟଟିର ନାମ ଭଣ୍ଡାର । ପ୍ରଥମଟିରେ ସଂବତ୍ସର ପାଇଁ ବା ଯେଉଁଠି ଯେତେଦିନକୁ ସୁବିଧା ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ (ପରିବା ଛଡ଼ା) ଉପଯୁକ୍ତ ବଡ଼ ବଡ଼ ପାତ୍ରମାନଙ୍କରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ବନ୍ଦକରି ରଖିବ । ଗୋଟିଏ ଧାରକୁ ଅଧିକା ଦରକାର ସବୁ ରହିବ, ଗୌଣି ଅଉ ନାନାଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ଥାନ ବହୁତ ଏବଂ ସୁବିଧାକର ଥିଲେ ଅଧିକା ବଡ଼ ବଡ଼ ବାସନ ସବୁ ସଜାଡ଼ି ଛୋଟ ୨ ବାସନ ସବୁ ସିନ୍ଦୁକ ପ୍ରଭୃତିରେ ରଖିବ । ଦ୍ୱିତୀୟଟିରେ ଦରକାର ବଳା ସବୁରକମ ବା କେତେକରୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଆଣି ରଖିବ । ଏ ଘରେ ଖାଇବା ସମୟ ବା ହଠାତ୍ କୌଣସି ସମୟରେ ଯାହା ଦରକାରରେ ଲାଗିପାରେ ଏପରି ବାସନ ପ୍ରଭୃତି, ଡଙ୍ଗା, ଅସନ, କୁଲା, ପାଛିଆ, ଡାଲା, ବେତା, ସେର, ପା, ଛଟାଙ୍କି ବା କୁନିକା, ତରାଜୁ—

ଚାଟଖରା, ଗୁଲ୍ମଣୀ ସବୁ ଚକମର, ଆଉ ଆଉ ଅନ୍ୟରକମ, ଅଲ୍ପ ସାରୁ, ପଡ଼ପରିବା ପ୍ରଭୃତି ରଖିବ । ଏହିଥିରୁ ଦୁଇଓଳ "ଭଣ୍ଡାର ଢାଡ଼ି" ଦେବାକୁ ହେବ ।

— —

ଗୋଲାଘର ବା ଖମାର ।

ବଡ଼ ବଡ଼ କୃଷୀ ବସ୍ତିଘରେ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଧାନ ସଞ୍ଚିତରହେ ତାହାକୁ ଖମାର ବା ଗୋଲାଘର କହନ୍ତି ।

ଖମାର ବିଶେଷ ଧରଣରେ ତିଆରି ହୁଏ । ଭୂମିଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇହାତ ଉଚ୍ଚ ପଥର ବା ଇଟାର ଖମ୍ବ ଛଡ଼ା ଛଡ଼ା କରି ଦୁଇଧାଡ଼ିରେ କରି ସେହି ଖମ୍ବଉପରେ କଡ଼ି ପକାଇ, କଡ଼ି ଉପରେ ତକ୍ତା (ମୋଟ) ବିଛାଯାଏ, ଏବଂ ତକ୍ତା ପଟ୍ଟାକୁ କଡ଼ି ସଙ୍ଗରେ କଣ୍ଟା ମାରି ଖୁବ ମଜବୁତ ଗୋଟିଏ ମଞ୍ଚ କରାଯାଏ । ଏହିଥର ସେହିଶ୍ଚରଣି ବାମାଞ୍ଚରେ ଗୁରଧାରରୁ ତକ୍ତା ବା ସରୁ ସରୁ ଶାଳୁଅର କାନ୍ଥ କରାଯାଅନ୍ତି; କେବଳ ଦକ୍ଷିଣକୁ ଗୋଟିଏ ବା ଯୋଡ଼ିଏ ଖୁବ ଛୋଟ ଦୁଆର କାନ୍ଥର ମଣ୍ଡାଲ ଆଡ଼କୁ ରଖାଯାଏ ଏବଂ କାନ୍ଥ ଉପରେ ମାଟି କରି ତାର ଉପରେ ପୁଣି କାନ୍ଥକୁ ଉଡ଼ ଉତ୍ତମ ମଜବୁତ ଚାଲ ଏହାଉପରେ ବସାଯାଏ । ଶେଷକୁ ତାହାର ଚାରପଟକୁ ମାଟିଲେଣି ମାଟିଘର ପ୍ରାୟ କରି ଦିଆଯାଏ ।

ଛୋଟ ଛୋଟ ସାଧାରଣ କୃଷୀମାନେ ବା ଯେଉଁମାନେ ଏକେ-ବାରେ ଅନେକ ଧାନ ଅଲ୍ପ ହିଁ କାରବାର ସକାଶ ବା ସଂବତ୍ସର ଖରଚ ସକାଶ କିଣିରଖନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରାୟ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଘରେ ବା ବାରଣ୍ଡାରେ ଡୋଲି ବା ନନ୍ଦମାନଙ୍କରେ ରଖନ୍ତି ।

ମଫସଲ ମାନଙ୍କରେ ଖଣି ପକାନ୍ତି ଏବଂ ଏ ଛଡ଼ା ପକ୍କାଘରେ ପଣ୍ଟାବିଛାଇ ଓ ଅନ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ ଖମାର କସାଏ ।

ଖମାର କନ୍ଦ ବା ଭଣ୍ଡାର କନ୍ଦ ଏମାନଙ୍କୁ କଲେ ମାପର ଦରକାର ପଡ଼େ ।

ଏଠାରେ ଦେଶୀୟ ମାପର ତାଲିକା ଦିଆଗଲା ।

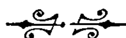
ଦେଶୀୟ ସାଧାରଣ ମାପ ।

ଦଶପଇସା ଓଜନ = ୧ ଛଟାଙ୍କି—ସେ ୦ /
ଚାରିଛଟାଙ୍କିରେ = ୧ ପା —ସେ ୦ ।
ଚାରି ପାରେ = ୧ ସେର—ସେ ୧ ର
ପାଞ୍ଚସେରରେ = ୧ ଗୌଣି ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ସେ୧୧ର; ସେ୪ର
ଚାରିଗୌଣି = ୧ କୁଡ଼ି-ମ ୦ । ୨୦ ସେର
ଦୁଇକୁଡ଼ି = ୧ ମହଣ—ମ ୧ ହଣ
ଚାରିକୁଡ଼ି = ୧ ପୌଟି
ଷୋଳପୌଟି = ୧ ଭରଣ

ଅଥବା

ପାଞ୍ଚ ସିକ = ୧ କୁଞ୍ଚା ବା କୁଚ୍
ଚାରିକୁଞ୍ଚା = ୧ ଛଟାଙ୍କି, ସେ ୦ /
ଚାରିଛଟାଙ୍କି = ୧ ପା, ସେ ୦ ।
ଚାରି ପା = ୧ ସେର, ସେ ୧ ର
ଏଗାରସେର = ୧ ଗୌଣି

କୋଡ଼ିଏଗୌଣି = ୧ ପୌଟି
ଷୋଳପୌଟି = ୧ ଭରଣ



ତେଲ; ଘିଅର ମାପ ।

ଛୋଟ ଦୁଇପଲାରେ ବଡ଼ ଏକପଲା
ବଡ଼ ଚାରିପଲାରେ ୧ ଛଟାଙ୍କି
ଚାରି ଛଟାଙ୍କିରେ ୧ ପା
ଇତ୍ୟାଦି ।

ଖାଇବା ଘର

ଖାଇବା ଘର ବା ସ୍ଥାନ ସତତରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥାଏ । କେହି କେହି ଶୋଇବା ଘରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସାରନ୍ତି, ସେଇଟା କନ୍ତୁ ଆଦର୍ଶ ନୁହେଁ । ସେହି ଘର ବା ସ୍ଥାନକୁ ଯେମନ୍ତ ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଆଲୁଅ, ପବନ ଅସିବାର ସୁବିଧା ଥିବ ଏବଂ ବିଶେଷ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କରିବ ।

ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ଖାଣ୍ଟି ଦେଶୀୟ ବା ପୂର୍ବର ଧରଣ ଏ ବିଷୟରେ ଖୁବ୍ ଉନ୍ନତ । "ଠାକୁର" ଗୋଟିଏ ମନୋରମ ଦୃଶ୍ୟ । ପ୍ରାୟ ଦଶ ବାର ରୁ ଚଉଦ ପନ୍ଦର ବର୍ଷର ଝିଅମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟର ଭାର ଥାଏ ।

———

ଠାଭଙ୍ଗା

ଯେତେ ସ୍ଥାନ ବ୍ୟାପୀ ଖାଇବାର ସ୍ଥାନ ହେବ, ସମସ୍ତଟା ପୂର୍ବରୁ ଧୋଇ ପୋଛି ବା (ମାଟି ଘରେ) ଲିପି ଶୁଖିବାକୁ ଦେବ । ଶୁଖିଗଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନ ସାମନାରେ ଥାଳୀ, ବାଟି଼ଆ, ରେକାବି, ଗିଲାସ ରହିବା ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକୁ ବା ଗୋଟିଏ ଚତୁଷ୍କୋଣ ସ୍ଥାନ ରଖି ତାହାକୁ ପିଠଉ ଦେଇ ବା ଗୁଲ ଫୁଲର ଦଳ ଦେଇ ନାନାପ୍ରକାର ଲତା, ପତ୍ର, ଫୁଲ ବା ଚନ୍ଦ୍ର ଓ ତାରା ବା ଆଉ କିଛି କିଛି ଯେ ଯାହା ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ କାଟନ୍ତି । 'ଠା' ସ୍ଥାନରେ କୁଣି ସୁଣି ଗୋଟିଏ ଧାର (ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁଆଡ଼ୁ ପବନ ଆସୁଥିବ) କୁ ଗୋଟିଏ କାଠର ଧୂପଦାନରେ ଧୂପକାଠି ଗୁଞ୍ଜି ରଖାଯାଏ । ଖାଇବାକୁ ବସିବାର ଠିକ୍ ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଧୂପରେ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସେ ଗୁଡ଼ିକ ପୋଡ଼ିଯିବାକୁ ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟା ସମୟ ଲାଗେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଠାଭଙ୍ଗା କେବଳ ପାଣିରେ ଦାଗ କାଟି କରୁଛନ୍ତି । ଅନେକେ ପୁଣି କେବଳ ପାଣି ଟିକେ ଛିଞ୍ଚିଦେଇ ହାତ ମାରି ଦେଉଛନ୍ତି । ପୂର୍ବୋକ୍ତପ୍ରାୟ ଏତେଟା କରିବାକୁ ସମୟ ନ ହେଲେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ବା ଫୁଲତୋଡ଼ା ଏବଂ ଝୁଣାଦାନରେ (ବର୍ତ୍ତମାନ ଧୂପଦାନ) ଝୁଣା ପୋଡ଼ାଇବ । ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କରି ଦଶ ଦଫାରେ ଦଶଟି ବସିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଝୁଣା ପୋଡ଼ାଇବା କଠିଣ । ସେ ସ୍ଥଳରେ କେବଳ ଫୁଲର ତୋଡ଼ା କାମ ହେବ; ଖିଆପିଆ ପରେ ସେହି ତୋଡ଼ା ଟେବଲ ଉପରେ ଥୋଇଦେବ ।

ପରିବେଷଣପାତ୍ର ଓ ପରିବେଷଣ

ଅବସ୍ଥା ଓ ସମୟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ଏହାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବ । ଥାଳୀରେ ଗୋଟିଏ ଧାରରେ ଭାତରଖି ତାହାର ଉପରେ ଘେଟି (ଢିଗିନା) ଗିନାରେ ଘିଅ ରଖି ସେହି ଗିନାକୁ ଗୃପି ବସାଇବ; ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଘିଅଟା ଗରମ ରହିବ । ଥାଳୀର ଡାହାଣଅଡ଼ୁ ପିତା ବା ଶୁକ୍ତାନିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଡାଲି, ଝୋଳ, ଘଣ୍ଟ, ମହୁର, ଦମ୍, କାଳିଆ, ଘଷ, ଖଟା, ଷାକର, ମଧୁରୁଚି ଥାଳୀର ସାମନାକୁ ବା ସ୍ଥାନାଭାବେ ଭାତିଆ ଉପରକୁ ଠିକେ ଡାହାଣଅଡ଼କୁ ରେକାବିରେ ଲେମ୍ବୁ, ଲୁଣ ଏବଂ ରୁଚିଅନୁଯାୟୀ ଅଦା ବା ମରିଚ ଲୁଣଦାନିରେ ଦେବ, ନାନା-ପ୍ରକାର ଭଜା, ବଡ଼ା, ଶାଗ, ସନ୍ତୁଳା ବା ଚଚଡ଼ି, ଚଟଣି ଦେବ; ଥାଳୀର ବାମହାତକୁ ରଖିବ ବା ପରେ ଦେବ । ଦହି, ସନ୍ଦେଶ, ପାୟସ, ପିଠା ପ୍ରଭୃତି ଏବଂ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପଥର ଗିଲାସ ବା ଗାଟିଆରେ ଶୀତଦିନେ କାଞ୍ଜି, ଖରାଦିନେ ଘୋଲ ବା ତେନ୍ତୁଳିର ପାନକ ଦେବ (ବର୍ଷା ଦିନରେ ଦେବ ନାହିଁ) । ଏହି ହେଲା ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପରିବେଷଣ । ସର୍ବଦା ଏପରି କରାଯାଏ ନାହିଁ; "ବିଶେଷ ଚିହ୍ନିତ ଘରଛଡ଼ା" ବା ସମସ୍ତଙ୍କର ଏତେ ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ, ସେ ସ୍ଥଳେ ଆପଣା ଶକ୍ତି ଓ ସମୟକୁ ଚାହିଁ ପରିବେଷଣ କରିବ । ବେଶୀ ଲୋକଙ୍କୁ ଖୁଆଇବାର ହେଲେ କଦଳୀ ବା ପଦ୍ମପତ୍ର, ମାଟିର ସରା ବା ଖୁରି ଓ ମାଟିର ଗିଲାସ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଅସନ ସ୍ଥାନରେ କୁଶାସନ ଦିଆଯାଏ ।

ହବିଷ୍ୟାନ୍ନ ପରିବେଷଣରେ କେବଳ ପଥର ବାସନ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । କୌଣସି ଧାତୁର ପାତ୍ର ବା ମାଟିର ପାତ୍ର ସେଠାରେ ନିଷେଧ ।

ଅଭାବେ କଦଳୀ ବା ପଦ୍ମପତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣିଟିକେ ପିଅନ୍ତୁ । ଗୟାରେ ଏକରକମ ପଥର ଥାଳି ମିଳେ, ତାର ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ଭାତ ପକାଣ ସ୍ଥାନ ଥାଏ ଏବଂ ତାହାଣଥିରୁ ସାମନାଯାଏ ଛଅ ଗୋଟି ଧାନ ଧାନ ଗୋଲ ଗୋଲ ଅଳ୍ପ ଗଭୀର ଖୋଲପର ଥାଏ; ସେଥିରେ ତରକାରୀ ଦିଆଯାଏ ।

ବଣ୍ଡାଶୀ ଅଥବା ପ୍ରିୟ, ଏହିପରି ପରିବେଷଣକାରିଣୀ ହାତରୁ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଅନ୍ୟଥା ଯାହା ତାହା ହାତରୁ ଖାଇବା ବଡ଼ ଖରାପ । ତାହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏପରିକି ପ୍ରାଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାନି ହୋଇପାରେ । କାରଣ ଯେ ସବୁବେଳେ ସବୁଟା ଭଲ ହୋଇଥିବ ବା ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବ ଏପରି ନୁହେଁ; ପରିବେଷଣକାରୀ ଠିକ ଥିଲେ ସେ ଖରାପଟି କେବେ ଦେବନାହିଁ ।

ପରିବେଷଣକାରୀର ସାବଧାନତା

ପରିବେଷଣ କରିବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଡ଼, ହାତ, ମୁହଁ ଭଲକରି ଧୋଇ ପୋଛି ଲୁଗାଟି, ଜାମାଟି ସଜାଡ଼ି ପିନ୍ଧିବ । ଲୁଗା ଜାମା ଯେପରି ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଥିବ । ସେ ସମୟରେ ଜୋତା ଛୁଇଁବ ନାହିଁ; ଖଣ୍ଡିଏ ରୁମାଲ ବା ଗାମୁଛା ବା କନା ଅଣ୍ଟାରେ କି ପାଖରେ ରଖିଥିବ । ହାତରେ କରି କଦାଚ କିଛି ଦେବ ନାହିଁ । ଭଜାଟା, ବଡ଼ାଟା ମଧ୍ୟ ଛୋଟ ଖୁରୁଣିରେ କରି ଦିଆଯାଇ ପାରେ, ତେବେ ସେଟା ହାତରେବି ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଚଳିପାରେ ।

ଏକରି ଦ୍ରବ୍ୟ ଅନେକ ଗୁଡ଼ାଏ ଏକ ସଙ୍ଗେ ଧରିଦେବ ନାହିଁ ବା ଝୁପକରି ଢାଳିଦେବ ନାହିଁ । ପଚାରି, ବୁଝି, ଦେଖି ଶୁଣି

ଭୋକ୍ତାର ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ବା ଦ୍ରବ୍ୟର ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଦେବ ।

ନିମନ୍ତ୍ରଣର ପରିବେଷଣରେ କହିବ—କାହାର କଅଣ ଦରକାର କୁହ, ବା ଯୋଉଁଟା କେତେର (ଖାଦ୍ୟ) ନାମ କରି କରି କହିବ ଏଇଟା ଦରକାର ଅଛି କାହାର ? ଅମୁକଟା ଆଉ ଏଠାରେ କାହାର ଦରକାର ? ଏଣେ ନଜର ରଖିବ କିଏ କେଉଁ ଠାକୁ ଆଗ୍ରହ ସହିତ ଖାଉଛି । ତାହାହେଲେ ତୁମ୍ଭେ ବୁଝିପାରିବ ଯେ କାହାକୁ କଅଣ କି ପରିମାଣରେ ଦେଲେ ନଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ ।

ନିମନ୍ତ୍ରଣରେ ଶ୍ରେଣୀ ପାଖ ଦେଇ ଯାଉଁ ଯାଉଁ ଗିଲାସଟାରେ ସରାଟାରେ ଯେମନ୍ତ ଗୋଡ଼ ବାଜିବ ନାହିଁ । ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ଢାଳିବ ନାହିଁ; କି ଭାତ, ତରକାରୀ ବା ଏଇଟା ସେଇଟା ଯେପରି ଏଣେ ତେଣେ ନ ପଡ଼େ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଯେପରି ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଲାଗେ । ଏ ସବୁ ପ୍ରତି କେବଳ ପରିବାରଟିର ପାଇଁ ହୁଇଓଟି ପରିବେଷଣକାରୀ ନଜର ରଖିପାରେ "ତା ମଧ୍ୟ ସମୟ ସମୟ କଷ୍ଟକର ହୁଏ". କିନ୍ତୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ସ୍ଥଳରେ କେବଳ ତଦାରଖ ସକାଶ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ଥିବା ଦରକାର ।

———

୪

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ ।

ରୋଷେଇ କଥା ।

ରୋଷେଇ ଘରକୁ ଆମଦେଶରେ ଖୁବ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ସ୍ନାନାଦି ସାରି "ଲୁଗାଲୁଗା" ଶୁଦ୍ଧବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧି ରୋଷେଇ ଘରକୁ

ଯାଆନ୍ତୁ । କବାଟ ଝରକି ଖୋଲିଦେଇ ସମସ୍ତ ଘରଟି ବେଶ ଭଲକରି ଝାଡ଼ି ଝୁଡ଼ି ଚୂଲୀ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର କରି ରଖି ଗୋଡ଼ ହାତ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର ମଜା କଳସୀରେ ଜଳ ଗଙ୍କି ଆଣିରଖି, ଚୂଲୀ ଜାଳିବ । ଚୂଲୀ ଜାଳିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଗ୍ନି ଦେବତାଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରଣାମ କରିବା ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କୁ ଭକ୍ତିଭରେ ନମସ୍କାର କରିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଚୂଲୀ ଜଳିଲେ ହାଣ୍ଡିଟିକୁ ପୁଣି ଥରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ଧୋଇ, ଡାଲିର ଜଳ ଚଢ଼ାଇବ । ଭାତ ପ୍ରଥମରୁ ରାନ୍ଧିରଖିଲେ ଖାଇବା ବେଳକୁ ପ୍ରାୟ ଶୁଖି ଯାଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଡାଲି, ଦୁଧ ବା ଅନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖାଦ୍ୟ କି ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ।

ଚୂଲୀରେ ନିଆଁ ଧରୁ ଧରୁ ବା ଅନ୍ୟ କିଛି 'ଜଳଖିଆ' ଘ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉ ହେଉ ଡାଲି. ଚାଉଳ, ତେଲ, ଘିଅ, ମାଲମସଲା, ପାନପରିବା ଆଦି ଆଣି ରଖିବ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରାନ୍ଧିବାର କି କାଟିବାର କି ରଖିବାର ବା ଢାଙ୍କିବାର ବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ଆଣି ସୁବିଧା ମୁତାବକ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ରଖିବ । ଶିଳଟିଠାରୁ କରଚୁଲୀଟି ଯାଏ, ଚାଉଳଟିଠାରୁ ମସଲାଟି ଯାଏ, ସମସ୍ତଟି ଯେପରି ଖୁବ୍ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବ ।

ମୋଟରେ କଥା ଏକାନ୍ତ ନିଷ୍ଠା ଓ ତତ୍‌ପରତା ବ୍ୟତୀତ ରୋଷେଇ କାମ ସୁନ୍ଦର ସୁଶୃଙ୍ଖଳ ରୂପେ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କୌଣସି ବିଦ୍ୟାହିଁ ନିଷ୍ଠା ଓ ଅଧ୍ୟବସାୟ ବିନା ଆୟତ୍ତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ରୋଷେଇ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ।

ଭାତ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଭାତରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗଲେ ସୁବିଧା ହେବ ବୋଲି ପ୍ରଥମ ସେହି ଅଡ଼ୁ ଆରମ୍ଭ କରାଯିବ ।



ଭାତ :—

ବାସମତୀ, ଅର୍ଣ୍ଣିମା, କଳାଜୀରା, ଧଣିଅଗୁଣ୍ଡି, ବାଦସାଭୋଗ, ଗୋପାଳ ଭୋଗ, ବାଙ୍କତୁଳସୀ ପ୍ରଭୃତିର ଚାଉଳ ଅରୁଆ ଭୋଜୀ ସକାଶ, ଉଷୁନା ଭୋଜୀ ସକାଶ ପ୍ରାୟ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ—ହେମନ୍ତବଙ୍ଗୀ, ବଙ୍ଗିନୀ, ହରିଣଶିଙ୍ଗା, ଝୋଟରା, ବଙ୍ଗଳା ପ୍ରଭୃତିର ଚାଉଳ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ମୋଟା ଓ ଲମ୍ୱା, ହେଲେ ଏ ଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣରେ ସର୍ବଦା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଆଉ ଚମ୍ପେଇଶାଳ, ଭାଙ୍ଗରମାଧ୍ୱ, ହାତୀଦାନ୍ତ, ବଗୀଷଣ, ମୋଟରା ପ୍ରଭୃତିର ଚାଉଳ ବେଶ ମୋଟା, ଏହା ପ୍ରାୟ ମୁଢ଼ି ବା ମୋଟା ଭାତ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଚାଉଳଧୁଆ :—ଭାତ ରାନ୍ଧିବାକୁ ଗଲେ, ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳ ଧୋଇ ନେବାକୁ ହୁଏ । ଚାଉଳ ଯଦି ଗୋଡ଼ି ବାଲି ହୋଇଥାଏ ତ ଆଉ ବଛେଇବାର ଦରକାର ନାହିଁ, ବର୍ତ୍ତମାନ ତାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଆଣି ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ପାତ୍ର ରଖି ତା ଉପରେ ଚାଉଳ ଧୋଆରେ ପାଣି ଢେଇ ଦେଇ ଚାଉଳ ଧୋଇଲେ ସୁନ୍ଦର ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ହାତରେ ନ ଚକଟି ଚାଉଳ ଧୋଆ ଧରି ଖୁବ କଷି କଚି କଚି ଓଲଟାଇ ଓଲଟାଇ ଧୋଇବ, ଯେଉଁ ପାଣି ତଳ ପାତ୍ରରେ ଥିବ ସେଥିରେ ଚାଉଳ ଧୋଆ ଟିକେ ବୁଡ଼ାଇ ଦେଇ ପରେ ପରେ ଅଉ ଥୋଡ଼ାସା ଭଲ ପାଣି ଛଳି ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦେଇ ରଖିବ ବା ବୁଡ଼ାଇ ନ ପାରିତ କେବଳ ଛଳା ପାଣିରେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ; ତେବେ ପାଣି ବେଶୀ ଲାଗେ । ଏହି ପାଣି ପିଙ୍ଗି ନ ଦେଇ ଗୋ ରୁଖିଆ କୁଣ୍ଡ ବା ହାଣ୍ଡିରେ ଢାଳି ରଖିବ । ଚାଉଳ କାବର ହୋଇଥିଲେ ହାତରେ କରି ରଗଡ଼ି ରଗଡ଼ି ଧୋଇବାର ଦରକାର । ଚାଉଳ ଧୋଇଲା ମାତ୍ରେ ନ ପକାଇ ପାଞ୍ଚ ସାତ ମିନଟ

ଛାଡ଼ି ଦେବ, ପାଣି ଟିକା ଚଢ଼ି ଅଛି ସେଥିରେ ଲାଖିଗଲେ ଗୃଉଳ ଧୋଆ ଯାଇ ଓଲଟ ପାଲଟ କରି ଦୁଇଅଡ଼ (ଗୃଉଳଧୋଥର) ହାତ ମାରି ଗୃହ୍ଲି ଘକାଇଲେ ଗୃଉଳ ରହିବ ନାହିଁ ।

ଭାତର କମ ବେଶୀ—ପାଣି ବସାଇ ଅର୍ଥାତ୍ ଭାଲୁଅଣି ବସାଇ ପରେ ଭାତପାଇଁ ଗୃଉଳ ଧୋଇବ । ଅରୁଆ ହୋଇଥିଲେ ତ ଭାଲୁଅଣି ଫୁଟିବା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ଗୃଉଳ ଧୋଇବ; କାରଣ ସେରେଗୃଉଳ ଧୋଇ ଅନେକକ୍ଷଣ ରଖିଦେଲେ ଏବଂ ପରେ ଭାତ କଲେ ସେ ଭାତ ଯେତେ ଜଣ ଖାଇବେ, ତିନ ପା କ ସରେ ତିନପା ଗୃଉଳ ଧୋଇବା ପରେ ରାନ୍ଧିଲେ ସେତେଜଣ ଖାଇବେ ।

ଅନେକେ ଗୃଉଳ ଚୁଲାରେ ନ ବାଗେଇ ଧୋଇଲାବେଳେ ଗଡ଼େଇ କାଳି କାଢ଼ି ନଥାନ୍ତି, ମନେ କରନ୍ତି ଚୁଲାରେ ଡେଙ୍ଗିବାକୁ ଗଲେ ଖୁଦ ବାଦ ଯିବ; ଗଡ଼େଇବାରେ କିଛି ବାଦ ଯିବ ନାହିଁ । ସେଟା କିନ୍ତୁ ଓଲଟା ହୁଏ । ଖୁଦ ରହିଥିଲେ ତୁମ୍ଭେ ଯାଉ କରିପାର (ସେତେବେଳେ ଅବଶ୍ୟ ଗଡ଼ାଇବ, ହେଲେ ସେ ପେଜ ସମେତ ରହେ ବୋଲି ସେପରି ଖତି ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ) କିମ୍ବା ଗଡ଼ାଇନେଇ କାଞ୍ଜି ପିଠା ତ ଅରୁଆ ଖୁଦ ହୋଇଥିଲେ ଖୀର ମଧ କରିପାର ।

ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ—ଯେତେ ଗୃଉଳ ରାନ୍ଧିବ ତାହାର ପାଞ୍ଚଗୁଣ ପାଣି ଚଢ଼ାଇ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେବ, ଦେଖ କଡ଼ା ଜାଳ ଦେବ । ଫୁଟିଲେ ଗୃଉଳ ପକାଇ ପୁଣି ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେବ । ଅରୁଆ ଗୃଉଳ ହୋଇଥିଲେ ୫।୭ ମିନିଟ ପରେ, ଉଷୁନା ଗୃଉଳ ହୋଇଥିଲେ ପନ୍ଦର ମିନିଟ ପରେ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଖୋଲିଦେବ । ଫେଣ୨ ସବୁ ଯାହା ଥିବ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭାତ

ଚଟୁରେ ବାହାର କରିନେଇ ଟିକେ ଚାରିଅଡ଼ୁ ଚଟୁଦ୍ୱାରା ଭାତକୁ ମଝିଅଡ଼କୁ ନେଇ ଆସିବ, ଛାଣ୍ଡ ଦେବ, ଜାଳ ବାହାର କରିଦେଇ ଏହିଥର ଭାତକୁ କେବଳ ଅଙ୍ଗାରଗ୍ନିରେ ଅଥବା ମନ୍ଦ ଜାଳରେ ଧୀରେ ହେବାକୁ ଦେବ । ଭାତ ଫୁଟିଲାପରେ ଜାଳ ଦେଲେ ଘନଘନ ଘାଣ୍ଟିବାର ବା ଦେଖିବାର ଦରକାର ହୁଏ; ତଥାପି ଭାତ ସେତେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ମଞ୍ଜ ଠାଣ ଥାଉ ଥାଉ ଭାତ ଉପରେ ନରମଯାଏ । ଭାତ ଫୁଟିଲାପରେ ଜାଳ ଦେବା ଆୟୁର୍ବେଦ ସମ୍ମତ ନୁହେଁ, ତନଫୁଟ ଫୁଟିଲା ପରେ ଭାତ ଫୁଲସ୍ତା ଦିଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଫୁଲି ଫୁଲି ଉଠେ । ଭାତର ଫୁଲସ୍ତା ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗେ । ଚାଉଳ ଯେତେ ପୁରୁଣା ଥିବ ଭାତ ସେତେ ଫୁଲସ୍ତା ଦେବ । ନୂଆ ଚାଉଳ ଫୁଲସ୍ତା ଦିଏ ନାହିଁ, ତନଫୁଟ ପରେ ଧୀର ହୋଇ ବସିଯାଏ । ନଜର ରଖି ଚଞ୍ଚଳ ଗାଳି ନ ପକାଇଲେ ଭାତ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ବସି ମୁଣ୍ଡା ଧରିଯାଏ । ନୂଆ ଚାଉଳ ଅରୁଆ ହେଲେ ଆହୁରି ସାବଧାନତା ଦରକାର । ଭାତ ଫୁଟା ନ ସରୁଣୁ ବେଶ ଥୋଡ଼ା ଅଣ୍ଡାପାଣି ସେହି ଭାତରେ ଢାଳଦେଇ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଖଣ୍ଡେ କାଠିରେ କିମ୍ବା ପିଠା କାଠିରେ ଚାରିଅଡ଼ୁ ଭଲ କରି ଘାଣ୍ଟି ଦେବ, ଏ ଭାତକୁ ନରମ ହେବାଯାଏ ରଖିବ ନାହିଁ, ମଞ୍ଜ ଟିକେ ଠାଣ ଥାଉ ଥାଉ ଅଣ୍ଡାପାଣି ଦେବା ପରେ ଗାଳି ପକାଇ ମଳା ଉପରେ ହାଣ୍ଡି ରଖି ବା ଛୋଟ ହାଣ୍ଡି ହୋଇଥିଲେ ହାତରେ ଧରି ହଲାଇ, ଭାତ ଗୁଡ଼କୁ ଓଲଟାଇ ମଝିକୁ ଆଣିବ । ହାଣ୍ଡି କିଛିକ୍ଷଣ ଖୋଲା ରଖି ପରେ ଢାଙ୍କିବ କିମ୍ବା ଢାଙ୍କୁଣୀକୁ ଦରଖୋଲା ରଖିବ ।

ଭାତ ଗାଳିବା—ଭାତ ହୋଇଗଲେ ଗାଳିବା ପୂର୍ବରୁ ହାଣ୍ଡିର ଫେନ ଓ ବାହାରର ଚାରିଅଡ଼ ସାଫ୍ କରିଦେବ । ଖଣ୍ଡେ ପରିଷ୍କାର ସଫା କନା ଭିଜାଇ ବା ପାଣିହାତ କରି ଫେନ ସବୁ ସାଫ୍ କରିନେବ ।

ପରେ ଜଳାଜଳା ଧୋଇ ଚପୁଡ଼ ହାଣ୍ଡି ଗୁରଅଡ଼ ଭଲକରି ଘସି ସଫା କରି ଗାଳିବ । ମଫସଲରେ କେଉଁଠି୨ ବଛାର ମୋଟ ପରିଷ୍କାର ନଡ଼ାଗୋଛା ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ଦେଇ ଭାତ ଗାଳନ୍ତି । ସେଟା ଶନ୍ତୁ ଠିକ୍ ନୁହେଁ; କାରଣ ନଡ଼ାରେ ଅଜାଣିତ ବସ୍ତୁ ଜୀବାଣୁ ଲାଗି ଥାଇପାରେ ଏବଂ ପୁନଃ୨ କାରବାରରେ ମଧ୍ୟ ସେଟା ଦୂଷିତ ହେବାରଇ କଥା । ଅନେକେ ପ୍ରଶସ୍ତ ଚଟୁ (ଭାତଚଟୁ) ବା ଖୁସୁଣି ଦେଇ ଭାତ ଗାଳନ୍ତି । ଚଟୁକୁ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ଦେଇ ଥୋଡ଼ା ଗାଳିଲା ପରେ ସେହି ଚଟୁମାରି ଭାତକୁ ଘୋଡ଼ିଦେଇ ପୁଣି ଗାଳିଲେ ଭାତ ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ଭଲ ଉପାୟ ହେଉଛି ଢେଙ୍କାଣି ବା ପଲମ ଦେଇ ଭାତ ହାଣ୍ଡିର ସମସ୍ତ ମୁହଁଟାକୁ ଘୋଡ଼ିଧରି ଗାଳିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭାତ ନଷ୍ଟ ହେବାର ଆଦୌ ଡର ଥାଏ ନାହିଁ ।

ଖଦା ବୋଷେଇରେ ପିତ୍ତଳର ବଡ଼ ହାଣ୍ଡି ବା ଗାମଲାଉପରେ ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର ଧୋଆ ପାଚ୍ଛିଆଟିଏ ବସାଇ ସେଥିରେ ଭାତହାଣ୍ଡିରୁ ପେଜସମେତ ଭାତ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡିରେ କରି ନେଇ୨ ଢାଳନ୍ତି । ବଡ଼୨ ଚଟୁରେ କରି ମଧ୍ୟ ଭାତ ଉଠାଇ ନଅନ୍ତି । ପେଜ ଝରିଗଲେ ସେ ଭାତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବଡ଼ ହାଣ୍ଡିରେ କରି କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କୃତ ସ୍ଥାନରେ ୨।୩ ପ୍ରସ୍ତରରେ ପତ୍ର ବିଛାଇ ତା ଉପରେ ଢାଳନ୍ତି । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଚ୍ଛିଆରେ ଲାଗିଥିବା ଭାତ ଝାଡ଼ି ନେଉଥିବ; କାରଣ ଭାତ ଶୁଖିଗଲେ ପାଚ୍ଛିଆରୁ ଛଡ଼ବାକୁ ମୁସ୍କିଲ କରିବ ।

ନିତ୍ୟାନ ବୋଷେଇରେ ପେଜ ଗାଳିବାପରେ ହାଣ୍ଡି ଧାରରେ ଲାଗିଥିବା ଭାତ ପ୍ରଭୃତି ପୋଛିଦେଇ ଭାତଟାକୁ ଚଟୁଦେଇ ଘୋଡ଼ି ରଖିବ; ତାହାହେଲେ ଭାତ ଚଞ୍ଚଳ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବ ନାହିଁ ।

ଭାତର ଗୁଣ—ଭାତର ଗୁଣ କହିଲେ ସରବ ନାହିଁ ବୋଲି କହନ୍ତି । ବାସ୍ତବିକ ଭାତ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜୀବନରକ୍ଷକ କହିଲେ ହୁଏ । ତେବେ ଏହି ଭାତ ପୁଣି ଥଣ୍ଡା, ଶୁଖିଲା, ପର୍ଚ୍ଚ, ଦୁଷ୍ଟବସ୍ତୁ ବା ଦ୍ରବ୍ୟର ସ୍ପର୍ଶ ବା ରକ୍ଷିତ କି କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଦୂଷିତ ହୋଇଥିଲେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ମଧ୍ୟ ପକାଇପାରେ ।

ଭାତ କେତେ ପ୍ରକାରେ କି ଗୁଣ ଦେଖାଏ କ୍ରମେ ସେ ଗୁଡ଼ିକ କୁହା ଯାଉଛି:—

"ଅନ୍ନମୟପିଣ୍ଡ" ଏହା ସତ୍ୟ ମାତ୍ର ସେହି ଅନ୍ନ ପୁଣି ଅବେଳ ଅର୍ଥାତ୍ ଭୋକ ନ ଥିଲେ କେଉଁମତେ ଅରମ୍ଭରେ ବା ବୃଦ୍ଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଅସମୟରେ ଭକ୍ଷିତ ହେଲେ ଅନିଷ୍ଟକାରକ ହୁଏ ।

ନୂଆ ଚାଉଳର ଭାତ—ଚିକ୍କଣ, ରୁଚିକର, ଅତିଶୟ ଗୁରୁପାକ, କଫବର୍ଦ୍ଧକ, ଆମ, ଶ୍ଳେଷ୍ମା, ଓ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟଜନକ ଅଟେ ।

ପୁରୁଣା ଚାଉଳ ଭାତ—ନୂଆଚାଉଳ ଭାତର ବିପରୀତ ଗୁଣ-ବିଶିଷ୍ଟ ।

ଅରୁଆ ଚାଉଳର ଭାତ—ରୁଚିକର, ବର୍ଦ୍ଧିତ ବାୟୁ ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମା-ବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ମଧୁରରସ ବିଶିଷ୍ଟ ।

ପରିଷ୍କାର ଅରୁଆଚାଉଳର ମଣ୍ଡ—ମଧୁର ରସ, ଶୀତଳ, ବାୟୁ-ବର୍ଦ୍ଧକ, ବର୍ଦ୍ଧିତ ଶ୍ଳେଷ୍ମାଜନକ ଏବଂ ମେହ ଅଶ୍ମରୀ ଓ ଶୋଷ ରୋଗରେ ହିତକର । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

ଉଷୁନା ଚାଉଳର ଭାତ—ଲଘୁପାକ ଓ ଅଗ୍ନିଦୀପ୍ତିକାରକ ।

ମୋଟାଧାନ ବା ବଡ଼ଗୋଡ଼ାଧାନ ଚାଉଳର ଗୁଣ :—ମଧୁର ରସ, ଶୀତଳ; ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ବଳବୀର୍ଯ୍ୟକାରକ; ପିତ୍ତନାଶକ, ଜୀର୍ଣ୍ଣଜ୍ୱର, ଦାହ ଓ ଜ୍ୱର ରୋଗରେ ଉପକାରକ; ବାଳକ; ବୃଦ୍ଧ ଓ ଯୁବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ହିତକାରକ ।

ଅଶୁଧାନ୍ୟ (ବର୍ଷାକାଳରେ ଯେଉଁ ଧାନ ପାଚେ) ଚାଉଳର ଗୁଣ:—ଗୁରୁପାକ, ମଳମୂତ୍ର କାରକ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷର ବିଶେଷତଃ ପିତ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କାରକ ।

ରାଜଭୋଗ ବା ବାଦସାଭୋଗ ଚାଉଳର ଗୁଣ—ମଧୁର ରସ, ତିକ୍ତଗୁଣ, ଲଘୁ ଲବଣଯୁକ୍ତ, ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ପୁଷ୍ଟିକର, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ବଳବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ କାନ୍ତିଜନକ ଅଟେ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

ରଙ୍ଗଶାଳି ବା ରଙ୍ଗିଣୀ ଧାନର ଗୁଣ :—ମଧୁରରସ, ଲଘୁପାକ, ରୁଚିକର, ବଳକାରକ, ପୁଷ୍ଟିଜନକ, ବର୍ଣ୍ଣବର୍ଦ୍ଧକ, ସ୍ୱର ପରିଷ୍କାରକ, ଶ୍ରାନ୍ତି ନାଶକ, ଚକ୍ଷୁର ହିତକର, ସର୍ବଦୋଷ ନାଶକ, ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ, ମୂତ୍ରକାରକ, ଜ୍ୱର ଏବଂ ବ୍ରଣ ରୋଗରେ ହିତକାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

ସରୁଧାନର ଗୁଣ :—ମଧୁର ରସ, ଲଘୁପାକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ବାୟୁବିକାରରେ କିଞ୍ଚିତ ଉପକାରୀ, ପିତ୍ତ, ରକ୍ତ ଓ ଦାହ ରୋଗରେ ହିତକର । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

କଳା ଏବଂ ନୀଳବର୍ଣ୍ଣର ଧାନ ସରୁ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଦଗୁଣବିଶିଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଅତିଶଯ୍ୟ ଗରମଭାତ :—ମଦ; ଦାହ, ତୃଷା, ବଳ, ଭ୍ରମ ଓ ରକ୍ତ-ଦୋଷନାଶକ ଅଟେ ।

ଶୀତଳ ବା ଶୁଖିଲା ଭାତ :—ଗୁରୁପାକ ଏବଂ କଫ, ହୃଦୟପୀଡ଼ା, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ଓ ମୋହ କାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ—ହରମିଶ୍ର)

ଚାଉଳଅ ନଫେଇ ଭାତ :—ମଳମୂତ୍ରରୋଧକ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟକର, ପୀନସ, କାଶ, ମୋହ ଓ ଅବସାଦକାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ—ହରମିଶ୍ର)

ଗରମ ଭାତରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ (ଗୁଇଁ ପଖାଳ) ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫ ପ୍ରକୋପକାରକ, ଅଗ୍ନିନାଶକ, ଗୁଳ୍ମ, ଉଦରପୀଡ଼ା ଓ ମଳ ବଦ୍ଧକାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ—ହରମିଶ୍ର)

ବାସିଭାତ ଃ—ଆଳସ୍ୟ, ନିଦ୍ରା, ଅରୁଚ, ଜାଡ୍ୟ, ତ୍ରିଦୋଷ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ, ବାୟୁ, ଗୁଳ୍ମ, ଶୂଳ, ସନ୍ଧିଗତ ପୀଡ଼ା ଓ ମୂତ୍ରବୃଦ୍ଧିକାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ—ହରମିଶ୍ର)

୧ମ ପରମାନ୍ନ

ଉପକରଣ:—ଧଣିଆଗୁଣ୍ଡ ବା ବାସମତିକ ବା ବାଦସାଭୋଗ ଚାଉଳ ସେ ୦ ।, ନିର୍ଜଳ ଦୁଧ ସେ ୧।, ନଡ଼ିଆ ଗୋଟାଏ, ଚିନି ସେ ୦ । ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଖଣ୍ଡ, କର୍ପୂର ଟିକିଏ, ଗୁଜରାତି ଦାନା ଅଥବା ଜାଇଫଳ ଗୁଣ୍ଡି ଟିକିଏ, ଗୁଆଘିଅ ଟିକିଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ ଃ—ହାଣ୍ଡିକୁ ଚୂଲିରେ ବସାଇ, ଘିଅ ତେଜପତ୍ର ଦେଇ ଦୁଧ ଢାଳି ଦିଅ । ଦୁଧ ଗରମ ହେଇଗଲେ ଚାଉଳ ଧୋଇ ପକାଇବ, ଜାଳ ବେଶୀ ଦେବ ନାହିଁ କି କମ ଦେବ ନାହିଁ, ମଝିରେ ମଝିରେ ବେଶ କରି ଘାଣ୍ଟି ଦେଉଥିବ । ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ନଡ଼ିଆ ଓ ଚିନି ଦେଇ ପୁଣି ଘାଣ୍ଟିଦେବ, ଦୁଇ ଏକାଧର ଘାଣ୍ଟି ଦେଲେ ବେଶ

ହୋଇ ଆସିଲା, ଓହ୍ଲାଇ ଦେବ ଓ ତଳେ ଥୋଇ କର୍ପୂର ଏବଂ ମସଲା-ଗୁଣ୍ଡି ଦେଇ ଢାଙ୍କି ରଖିବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ ଃ—ସୁଶ୍ରୁତ ମତରେ ପରମାନ୍ନ—ବଷ୍ଟମ୍ଭି ଅର୍ଥାତ୍ ବହୁତ ଡେରିରେ ହଜମ ହୁଏ, ବାୟୁ ଓ ମଳମୂତ୍ରରୋଧକ, ବଳକର, ମେଧା ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମଜନକ ଏବଂ ଗୁରୁପାକ ।

୨ । ଲଘୁଅନ୍ନ ।

ଉପକରଣ ଃ—ସରୁ, ପୁରୁଣା ଓ ସଫା ଚାଉଳ ସେ ୦ ।, ପାଣି ସେ ୧ ।,

ପ୍ରଣାଳୀ ଃ—ପାଣି ବେଶ୍ ଫୁଟିଲେ ଚାଉଳ ଧୋଇ ପକାଇବ । ଜାଳ ମଧ୍ୟମ ଦେବ, ଅଥଚ ଏପରିଭାବରେ ଦେବ, ଯେମନ୍ତ କି ଭାତ ଗୋଟିଏ ଫାଶ ସିଝିଲା ବେଳକୁ ଅନ୍ୟ ପାଖ କଞ୍ଚା ନ ଥିବ ଅର୍ଥାତ୍ ହାଣ୍ଡିର ଚାରି କଡ଼କୁ ଯେମନ୍ତ ସମାନ ଜାଳ ଲାଗିବ । ଭାତ ଭଲ ନରମ ହୋଇଗଲେ ନିଃଶେଷ ପେଜ ଗାଳି ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ, ତାହାର ଭାପ ତାହା ଦେହରେ ଅଧିକ ମରିଗଲେ, ବେଶୀ କରି ପରିଷ୍କାର ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଢାଳି ବେଶ୍ କରି ହାଣ୍ଡି ଧରି ହଲାଇ ଭାତ ଗୋଟି ଗୋଟି କରିଦେବ । ତାପରେ ସେ ପାଣିକୁ ମଧ୍ୟ ଗାଳି ପକାଇବ । ଏହାକୁ ଲଘୁଅନ୍ନ ବୋଲାଯାଏ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଯେଉଁ ଅନ୍ନ ଧୌତ, ନିର୍ମଳ, ଶୁଦ୍ଧ, ପ୍ରିୟ, ସୁଗନ୍ଧ, ସୁସିଦ୍ଧ ଅର୍ଥାତ୍ ସର୍ବାଂଶରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ସମଭାବରେ ସିଦ୍ଧ, ଉଷ୍ଣ ଓ ସୁପ୍ରସ୍ରୁତ ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହାର ପେଜ ନିଃଶେଷରେ ଗଳା ହୋଇଅଛି ସେହି ଅନ୍ନ ଲଘୁ । ସୁଶ୍ରୁତ ।

୩ । ଜାଉ

ଉପକରଣ—ଚାଉଳ ସେ° ।, ପାଣି ସେ ୧୨, ବା ଖୁଦ ସେ° ।, ପାଣି ସେ ୧। ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଣି ଗରମ ହୋଇଗଲେ ଚାଉଳ ବା ଖୁଦ ଧୋଇ ପାଣି ଫୁଟିବା ଆଗରୁ ତହିଁରେ ପକାଇବ, କାରଣ ପାଣି ଫୁଟିଗଲେ, ଚାଉଳ ବା ଖୁଦ ଭଲ ଘାଣ୍ଟି ଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ନ ଗାଳି ଭଲକରି ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଓହ୍ଲାଇବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଚତୁର୍ଗୁଣଗୁଣଯୁକ୍ତ, ଜ୍ୱର, ଦାହ, ତୃଷା, ବ୍ରଣ, ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଓ ଦୁର୍ବଳତା ନାଶକ, ହିତକର, ଜଳପେଟବୃଦ୍ଧିକର ଓ ଲଘୁପାକ ଅଟେ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ—ହରମିତ୍ର)

୪ । ଲୁଣି ଜାଉ

ଉପକରଣ—ଚାଉଳ ସେ° ।, ପାଣି ସେ ୧ ର, ସୈନ୍ଧବଲୁଣ ଦୁଇ ଚିମୁଟା ଅର୍ଥାତ୍ ଲୁଣ ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ, ଅଦା ଖଣ୍ଡେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ହାଣ୍ଡି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ପାଣି ଢାଳଦେବ । ପାଣି ଫୁଟିବା ଆଗରୁ ଚାଉଳ ଏବଂ ଲୁଣ ଏକ ସଙ୍ଗେ ପକାଇବ । ଭାତ ଫୁଟିଲେ ଜାଳ କମ କରିଦେବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମନ୍ଦ ଜାଳରେ ବସି ବସି ସେ ଭାତ ବେଶ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଓହ୍ଲାଇ ଅଦା ଖୁବ୍ ସରୁ ସରୁ ଏବଂ ଲମ୍ବା ଭାବରେ କାଟି ତହିଁରେ ମିଶାଇ ଢାଙ୍କି ରଖିବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଜାଉର ସମଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ଅଧିକନ୍ତୁ ଅଦା ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ମିଶିଥିବାରୁ ଏହା ଅଧିକତର ଜୀର୍ଣ୍ଣକର, ଲଘୁପାକ ଏବଂ ବାୟୁନାଶକ ।

୫ । ଫଙ୍ଗା ଭାତ

ଉପକରଣ—ଚାଉଳ ସେ° ।, ପାଣି ସେ ୧।, ଫିଟିକର ଗୁଣ୍ଡା ଦୁଇ ଚିମୁଟା ଅର୍ଥାତ୍ ଲୁଣ ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ କମ୍ବା ଲେମ୍ବୁରସ ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ ଅନ୍ଦାଜ ଦୁଇ ଡକ୍ଟି ଅଥବା ସୋହାଗା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ଚମୁଟା ଅର୍ଥାତ୍ ଲୁଣ ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚୁଲ୍ଲୀରେ ହାଣ୍ଡି ବସାଇ ପାଣି ଢାଳ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଚାଉଳ ଧୋଇ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ପକାଇବ । ଚାଉଳ ପକାଇବା ପରେ ଫିଟକିରି ଗୁଣ୍ଡା ଦେଇ, ଲେମ୍ବୁରସ ଦେଇ ବା ସୋହାଗା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଇ ଗୋଟିଏ କାଠ ପକାଇ ହାଣ୍ଡି ଢାଙ୍କି ଦେବ । ଭାତ ଫୁଟି ଫେଣ ଉଠିଲେ, ଢାଙ୍କୁଣୀ କାଢ଼ି ଡଟୁରେ କରି ସେହି ଫେଣ ଗୁଡ଼ାକ କାଢ଼ି ପକାଇବ ତାହାହେଲେ ସେହି ଫେଣ ସଙ୍ଗରେ ଚାଉଳର ମଇଳା ସବୁ କଟି ଯାଇ ଭାତ ଗୁଡ଼ାକ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିଷ୍କାର ଦିଶିବ । ତାଉପର ଭାତ ହୋଇଗଲେ ପେଜ ଖୁବ୍ ନିଗାଡ଼ି ଗାଳି ପକାଇବ । ଏ ଭାତ ସାଧାରଣ ଭାତଠାରୁ ଖୁବ୍ ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ଝର ଝରଆ ହୁଏ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଫିଟକିର ଦିଆ ଭାତ କଷାୟଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ହେତୁ ସାମାନ୍ୟ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧକର ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଲେମ୍ବୁ ବା ସୋହାଗା (ଟାଙ୍ଗଣା) ମିଶ୍ରିତ ଭାତରେ ଦୋଷ ନାହିଁ, ଅଧିକନ୍ତୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣକର ହୁଏ ।

୬ । ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ଅନ୍ନ ।

ଉପକରଣ—ଚାଉଳ ସେ° ।, ପାଣି ସେ ୧।, ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣାପତ୍ର ଗୋଟିଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ହାଣ୍ଡି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଇ ପାଣି ଦେଇ ସାଧାରଣ ଭାତରନ୍ଧା ନିୟମରେ ଭାତ ରନ୍ଧା ସାର ହାଣ୍ଡିର ମୁଖ ଓ ଗୃହଅଡ଼ାଟା ପରିଷ୍କାର କରି ନିଥାଇ ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ପତ୍ରଟି ଧୋଇ ଉକ୍ତ ଭାତ ଉପରେ ଢାଙ୍କି ଦେଇ ହାଣ୍ଡି ମୁଖ ଭଲକରି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । ଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ସରା ଉଠାଇ ପତ୍ରଟି ଭାତ ଉପରୁ ବାହାର କରିଦେବ । ଭାତ ବାଢ଼ିବାକୁ ଗଲେ ବେଶ୍ ଅନୁଭବ କରିବ ଯେ ଭାତରୁ ଗୋଟିଏ ସୁଗନ୍ଧ ବାହାରୁ-ଅଛି—ଠିକ୍ ସୁଗନ୍ଧ ବାସିବ, ଗୁଆଉଳ ଯେପରି ବାସେ ।

୭ । ପୋଡ଼ ଭାତ ବା କୁଳଥ ଭାତ

ଉପକରଣ—ପୁରୁଣା ସରୁ ଗୁଆଉଳ ସେ ୦।, ପାଣି ସେ ୧ ର, ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହାଣ୍ଡି ଗୋଟିଏ, ସରଟିଏ, ଘଷି ପେଡ଼ି ଚେଡ଼ି ହୋଇଥିଲେ ୮।୧୦ ଖଣ୍ଡ, ଗୁଣ୍ଡା ହୋଇଥିଲେ ଥୋଡ଼ାପା କ ଅଧ ଚୋଟେଇରୁ କିଛି କମ୍ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଦ୍ୱିବେ ଅଧେ କଲେ ଯେଉଁଠି ସେଇଠି ବନାଚୁଲ୍ଲୀରେ ଜଳିବ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରାୟ ୧୨ ମାସ ନିତ୍ୟ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପିଲାଙ୍କ ସକାଶ କରାଯାଏ । ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଘସି ଗୁଡିକ ସବୁ ଏକବାରେ ଉପରୁ ପକାଇ ଆଣି ନିଆଁ ଲଗାଇବ । ନିଆଁ ଲାଗିଗଲେ ସେହି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଓ ଧୂଆ ଚାଉଳ ଏକସଙ୍ଗେ ଦେଇ ସରା ଘୋଡ଼ାଇ ଚୁଲ୍ଲୀ ଉପରେ ବସାଇ ଦେବ । ୩୦।୪୦ ମିନିଟ ଉପରେ ଭାତ ହୋଇ-ଯିବ, ନିଆଁ ମରି ଆସିବ । ଅନନ୍ତର କିଛିକ୍ଷଣ ଛାଡ଼ିଦେଇ ହାଣ୍ଡିଟି ଚୁଲ୍ଲୀରୁ କାଢ଼ି ଆଣିବ । ଦେଖିବ—ଭାତ ପେଜରେ ମିଶିଯାଇ ଏକବାରେ ନେହୁ ପ୍ରାୟ ହୋଇ ରହିଛି ।

ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଣାଳୀ—ଏହା ପ୍ରାୟ କାଗଜିଲେମ୍ବୁ, ମିଶ୍ରି, ଦୁଧ ମିଶ୍ରି ବା ଲେମ୍ବୁର ଢାକିକ ଏହିପରି କିଛି ରକମର ସହିତ ଖାଇବାକୁ

ଦିଆଯାଏ । ଉଦରାମୟ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସାରଣୀ ପତ୍ର ଝୋଳ କି କ୍ଷେତ୍ରେ କ୍ଷେତ୍ରେ ଛାଗୀର ଦୁଗ୍ଧ ବା ମଯୂରର ଦୁଗ୍ଧ ସଙ୍ଗରେ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଏହା ପୁଷ୍ଟିକର ଅଥଚ ଖୁବ ଲଘୁପାକ ଏବଂ ରୁଚିକର ।

୮ । ହବିଷାନ୍ନ

ଉପକରଣ—ଗୋଟିଏ ନୂଆ ହାଣ୍ଡି, ସରାଟିଏ, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ° ।, ପାଣି ସେ ୧. ର, କଞ୍ଚାକଦଳୀ ୨ଗୋଟା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ହାଣ୍ଡି ଏବଂ ସରା ଭଲକରି ଧୋଇ ରଖିବ । କଦଳୀ ଛଡ଼ାଇ ଦୁଇ ଧାରରୁ ଟିକିଏ ଟିକିଏ କାଟି ରଖିବ ଯେପରି ଗୋଟା ଯେପରି ଥିବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ହାଣ୍ଡି ଚଢ଼ାଇ ଜଳ ଦିଅ । ଜଳ ଫୁଟିଲେ ଚାଉଳ ଧୋଇ ଚାଉଳ ଏବଂ କଦଳୀ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ପକାଇ ସରା ଘୋଡ଼ାଇଦେବ, ଆଉ ଛୁଇଁବ ନାହିଁ । ଜାଳ ଏପରି ସାବଧାନତା ସହିତ ଦେବ ଯେମନ୍ତ ଭାତ ଲାଗିଯିବ ନାହିଁ କି ଚାଉଳିଆ ରହିବ ନାହିଁ ।

ସଜାଇବାର ବା ପରିବେଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ—ଆହାର ସ୍ଥାନ ଉତ୍ତମରୂପେ ଶୁଦ୍ଧ, ପରିଷ୍କୃତ କରି କୁଶାସନ ବା କମ୍ବଳାସନ ପକାଇବ । ଝୁଣା ଗୁଗ୍ଗୁଳ ଅଦୂରରେ ଧୂପଦାନରେ ପୋଡ଼ିବାକୁ ଦେବ, ଏଣ୍ଡେ କଦଳୀ ପତ୍ର ବା ପଥର ଥାଳୀ ରଖିବ । ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରେ ପଥର ନୋଟା ବା ଗିଲାସରେ ବା ପିତ୍ତଳର ଅବଖୁରାରେ ପିଇବା ସକାଶେ ଶୁଦ୍ଧ ସଂସ୍କୃତ ଜଳ ରଖିବ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପଥରର ବାସନରେ କରି ଦୁଧ, ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି, ଗୁଡ଼ ଏବଂ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କଦଳୀ ପତ୍ରରେ କରି ଗୁଆଘିଅ, ସୈନ୍ଧବ-

ଲୁଣ, ପାଚିଲା କଦଳୀ, ସନ୍ଦେଶ, ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ପରିଷ୍କୃତ ଧୌତ ଫୁଲ, ଦାଗ ଲାଗିଥିବ ନାହିଁ ପୋକ କାଟିଥିବ ନହିଁ ଏପରି ତୁଳସୀପତ୍ର ଆଣି ଧୋଇ ରଖିବ। ଖଣ୍ଡିଏ ପଙ୍ଖା ରଖିବ। ସମସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପରେ ତୁମ୍ଭେ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ହୋଇଯିବ। ବ୍ରତୀ ପବିତ୍ର ଶୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତରରେ ପବିତ୍ର ଶୁଦ୍ଧ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧି ମୌନଭାବରେ ଯାଇ ଚୁଲିରୁ ହାଣ୍ଡି ଓହ୍ଲାଇବେ ଏବଂ ଚୁଲିରୁ କାଠ ନଆଁ ଚୁଲିମୁହଁକୁ ଟାଣିଆଣି ତାହା ଉପରେ ଘିଅରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କେବଳ ଫୁଲ ଏବଂ ତୁଳସୀ ଓ ଜଳ ଗୁଡ଼ ବାକି ସବୁଥିରୁ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଦେଇ ପକାଇବେ। ସେଗୁଡ଼ିକ ଜଳିଗଲେ ଗୋଟିଏ ବା ତିନୋଟି ଟିକିଏ ଫୁଲ ଓ ଟିକେ ପାଣି ଏକ ସଙ୍ଗରେ ପକାଇ ପ୍ରଣତ ଭାବରେ ଧୀରେ ଧୀରେଅନ୍ନ କାଢ଼ି ନେବେ ଏବଂ କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଘିଅ, ସୈନ୍ଧବ ଓ ଅଦା ମିଶାଇ ରଖିବେ। ପାଚିଲା କଦଳୀ ଛଡ଼ାଇ ରଖିବେ। ତେନ୍ତୁଳି ଗୁଡ଼ ମିଶ୍ରିତ କରି ରଖିବେ। ତାର ପର ଅନ୍ନ ଉପରେ ତୁଳସୀଦଳ ଓ ଫୁଲ ଦେଇ ସଜାଡ଼ି ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଏକସଙ୍ଗେ ମନେ ମନେ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରି ନେବେ ଧୀରେ ୨ ଭକ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ତରରେ ନିଷ୍ଠିନ୍ତମନରେ ଗ୍ରାସ କରିବେ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ମନ ଦୁଇ ପବିତ୍ର ଓ ସଂଯତ ରହେ।

୯। ବକୁଳାନ୍ନ ବା ବଉଳ ଭାତ

ଉପକରଣ—ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ୦।, ପାଣି ସେ ୧।, ଅମ୍ବ-ବଉଳ ୨ ତୋଳା, ଚିନି ସେ ୦/, ଜାଫରାନ ଟିକିଏ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ହାଣ୍ଡି ଚଢ଼ାଇ ଭାତ ରାନ୍ଧିବ। ବଉଳ ଦୁଇତୋଳା ଭଲକରି ପରିଷ୍କାର କରି ଦେଖି ଧୋଇ ରଖିବ। ଜାଫରାନ ଟିକକ ଟିକିଏ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖିବ।

ଭାତରନ୍ଧା ହୋଇଗଲେ ଉପର୍‌ ଠାଣ ଥାଉ ଥାଉ ପେଜ ଗାଳି ସାରି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ଚନ୍ଦ ଚୁଞ୍ଚି ହାଣ୍ଡିଧରି ଭାତକୁ ବେଶ କରି ଓ.ଟ ପାଲଟି କରି ସଜାଡ଼ି ରଖିବ । ସେହି ସମସ୍ତ କଦଳୀକୁ ଭାତ ମଝିରେ କରି ପୋତି ରଖିବ । ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଖୋଲି ଆଗେ କଦଳୀ ବାହାର କରିଦେବ । କଦଳୀ ଅନେକଟା ସିଝି ଯାଇଥିବ । ଭାତ ବାଢ଼ିବ; ସୁନ୍ଦର ଗୋଲକରି ପରେ ସେହି କଡ଼ା ଭାତ ଉପରେ ଜାଫରାନ ଜଳର ଛିଟା ମାରିବ, ଯେମନ୍ତ ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଧଳା ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ହଳଦିଆ ଦିଶିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ କଦଳୀଭାତରେ ଗୁରଅଣ୍ଡେ (ଉପରେଇ) ଭଲ ଘିଅ ଦେଇ ଆହାର ସ୍ଥାନକୁ ନେଇଯାଅ । ଭଜା, ସନ୍ତୁଳା, ମଧୁରୁଚି ଅଧ ସଙ୍ଗରେ ଏହା ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଅମୃତକଦଳୀ କଷାୟ ମଧୁରରସ, ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ, ସୁଗନ୍ଧ, ରୁଚିକର, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ରକ୍ତଦୋଷନାଶକ ଏବଂ ବାୟୁବର୍ଦ୍ଧକ ।

୧୦ । ଘଣ୍ଟ ଭାତ ।

ଉପକରଣ—ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ୦ ।, ପାଣି ସେ ୧।, ଲୁଣ ଝିଲେ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଗୃମଚରେ ୧ ଗୃମଚ ଅନ୍ଦାଜ, ପିଆଜ ଗୋ ୨ ଟା, ମରିଚ ଗୋଟିଏ, କଞ୍ଚା ମରିଚ ୨ ଗୋଟା, ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ପିଆଜ କମ୍ଭା ବଦଳରେ ଅଦା ଖଣ୍ଡେ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା, ଲୁଣ ଗୃମଚରେ ଗୃମଚେ ଦିଆଯାଇପାରେ, ଘିଅ ପଲେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ହାଣ୍ଡି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ପାଣି ଓ ଚାଉଳ ପରେ ପରେ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଦେବ ନଚେତ୍‌ ଭାତ ଭଲ ଘାଣ୍ଟିବ ନାହିଁ । ଚାଉଳ ଦେଇ ଲୁଣ ଦେବ, କଞ୍ଚାମରିଚ ଦେବ ଏବଂ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ଜାଳ

ଦେବ । ଜାଳ ଅତି କଡ଼ା ବା ଅତି ମନ୍ଦା ହେବ ନାହିଁ । ଜାଳ କଡ଼ା ହେଲେ ପାଣି ଛୁଟି ମରିଯିବ ଅଥଚ ଭାତ ଭଲ ସିଝିବ ନାହିଁ । ଜାଳ ଅତି ମନ୍ଦ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଚାଉଳ ସିଝି ନ ପାରି ବଉରିଯାଏ ।

ଭାତ ହୋଇଗଲା ପରେ, ବା କରଚୁଲି ଦେଇ ଭଲକରି ଘାଣ୍ଟି ଦେବ । ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବ ଭାତରେ ପେଜ ବେଶ ମିଶିଗଲାଣି, ଓହ୍ଲାଇ ରଖିବ । ସେହିଘିଅରେ ପିଆଜକୁ ଚେକା ଚେକା କରି କାଟି ଏବଂ ଶୁଖିଲା ମରିଚଟି ଏକସଙ୍ଗରେ ଭାଜିବ । ବେଶ ଲାଲ ପଡ଼ିଗଲେ ପିଆଜ ଏବଂ ମରିଚ କାଢ଼ି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରଖିବ ଏବଂ ଘିଅଟାକୁ ସେହି ଭାତରେ ଢାଳି ଭାତକୁ ପୁଣି ଥରେ ଘାଣ୍ଟିଘୁଣ୍ଟି ରଖିବ । ବାଢ଼ିଲା-ବେଳେ ଭାତ ବାଢ଼ି ତା ଉପରେ ଭଜା ପିଆଜ ଏବଂ ମରିଚ ଦେବ ଆଉ ଥୋଡ଼ା ଘିଅ ଭାତ ଉପରେ ଦେଲେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ ହେବ ।

ନାନାଦି ପ୍ରକାରର ଭଜା ବା ବଡ଼ା, ଚଟଣି, ଖଟା, ପାମ୍ପଡ଼ ବା ବଡ଼ି ଭଜା ସଙ୍ଗରେ ଏହା ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଆମିଷାଶୀମାନେ ମାଛର ମାଂସର କି ଅଣ୍ଡାର ଭଜା, ଚପ୍; କଟଲେଟ୍, ଆମଲେଟ ପ୍ରଭୃତି ଦେଇ ଖାଇ ପାରନ୍ତି ।

୧୧ । ଭାତ ପରିଷ୍କାର କରି ଏବଂ ଚଞ୍ଚଳରେ ରନ୍ଧିବାର ସହଜ ଉପାୟ ।—

ଉପକରଣ—ଚାଉଳ ସେ ½, ପାଣି ସେ ୧।, ଲୁଣ ୨ ଚମୁଟା, ସୋଡ଼ା ବା ଟାଙ୍ଗଣା ୨ ଚମୁଟା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଣି ଚଢ଼ାଇଦିଅ. ଚାଉଳ ଧୋଇ ରଖ, ସୋହାଗା ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ରଖ ଏବଂ ଲୁଣ ଗୁଣ୍ଡା କରି ରଖ ।

ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଧୋଆ ଚାଉଳରେ ଲୁଣ ଏବଂ ସୋହାଗା ଭଲ କରି ମିଶାଇ ଗୁଡ଼ । ଅବିଳମ୍ବେ ଭାତ ଫୁଟିଲେ ଉପରୁ ଫେଣ ଥୋଡ଼ା କାଢି ପକାଇବ । ଭାତ ଫୁଲିଷ୍ଠା ଦେଇ ନରମ ହୋଇଗଲେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଥୋଡ଼ାପା ଢ଼ାଳ ଭାତ ଗାଳ ହାଣ୍ଡି ହଲାଇ ଭାତଗୁଡ଼ିକୁ ମର୍ଦ୍ଦି କୁ ନେଇ ଆପି ଥୁପି ହାଣ୍ଡି ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିବ ।

୧୬ । ନାରକେଲୀ ଘଣ୍ଟଭାତ

ଉପକରଣ—ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ° ।, ନଡ଼ିଆ ଗୋଟାଏ, ପାଣି ସେ ୧ ର, ଘିଏ ଅଗଣି ଅଧଛଟାଙ୍କି, ଚିନି ସେ ° ⁄, ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, କଞ୍ଚା ମରିଚ ୬ ଟା ଓ ଟିକିଏ ଜାଇଫଳଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନଡ଼ିଅଟିର କତା ଛଡ଼ାଇ ଆଁଶ ଗୁଡ଼ାକ ଗୁଣ୍ଡି ପକାଇ ଧୋଇ ପକାଇ, ଭାଙ୍ଗି ପକାଇ ଓ କୁରି ଦୁଧ ଚପୁଡ଼ି ରଖ, ପରେ ସେହି ସିଠାକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଅ । ପାଣି ବେଶ ଗରମ ହୋଇଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ନଡ଼ିଆକୁ ଖୁବ ଟେକଟ ଚକଟି କନାରେ ଗୁଡ଼ି ଚପୁଡ଼ି ନିଅ । ଘଶିକୁ ଅନ୍ୟ ହାଣ୍ଡିରେ ଖଣ୍ଡିକ ଫୁଟାଇ ନିଅ, ଅଦାଖଣ୍ଡକୁ ଖୁବ ଚୂନା ଚୂନା କରି କାଟି ରଖ । ମରିଚକୁ ଅଧାଅଧି ଚିରି ଚାରିକରି କାଟି ରଖ । ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ କରି ନଡ଼ିଆର ଦୁଧ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ଚପୁଡ଼ା ପାଣି, କଞ୍ଚା ମରିଚ, ଚିନି, ଭଜାବାଣି ସବୁ ଏକ ସାଙ୍ଗରେ ରଖି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଅ, ଘୋଡ଼ୁଣି ଦିଅ । ମଧ୍ୟଭଲ ଜାଳରେ ଭାତଟା ବେଶକରି ନରମ ହେବାଯାଏ ସିଦ୍ଧକର । ନରମ ହୋଇଗଲେ ଘଣ୍ଟଣୀ ବା

କରଚୁଲି ଦେଇ ଅଙ୍ଗାରରେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ । ଓହ୍ଲାଇବା ଆଗରୁ ଅଦା ଏବଂ ଇଚ୍ଛାହେଲେ ଜାଇଫଳ ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଅଳ୍ପଥରେ ଘାଣ୍ଟି ଓହ୍ଲାଅ ।

ଗୁଣ-ଗୁଣ—ପୁଷ୍ଟିକର, ରୁଚିକର, ମଧୁର ରସ, ଏବଂ ଧାରକ । ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଲେମ୍ବୁ, ବାଇଗଣ; ଅଳ୍ପ ପ୍ରକାରର ବର୍ଗ ଏବଂ ମାଛ ବା ଅଣ୍ଡାର ଖର୍ବା ବା ଚଟଣି ଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୧୩ । କମଳା ଅନ୍ନ

ଉପକରଣ—ସରୁ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ୦ ।, ପାଣି ସେ ୦ ୱ୍ୟ, କମଳାଲେମ୍ବୁର ଶୁଖିଲା ଚୋପା ହେଉ ବା ପାଚିଲା ଚୋପା ହେଉ ଗୋଟାଏ, କୋମଳ କମଳା ଲେମ୍ବୁର ପତ୍ର ୭ ଟି ଏବଂ ଫୁଲ ଏକଡାଳ, ଦେଶୀ ଡାଳିମ୍ବର ରଙ୍ଗିନ ଦାନା ୧୦ ଟି ଓ କସ୍‌ମିଶ୍ ୫ ଟି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ପାଛୁଡ଼ି ବାଛିରଖ, ପାଣି ଗୁଡ଼ ରଖ. ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ଶୁଖିଲା ଥିଲେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଟିକେ ଟିକେ କାଟି କାଟି ଦୁଇ ବା ତିନ ଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ଭିଜାଇ ରଖ । ତାଜା ଥିଲେ ଖାଲି ମଝିରୁ ମଝିରୁ କାଟି କାଟି ରଖ (ଚୋପାଟା ଯେପରି ଗୋଟା ରହିବ) ପତ୍ର ଏବଂ ଫୁଲକୁ ଭଲରୂପେ ପରିଷ୍କାର କରି ରଖ । ଡାଳିମ୍ବ ଦାନା ଏବଂ କସ୍‌ମିସ୍ ଧୋଇରଖ ।

ହାଣ୍ଡିଟିରେ ପାଣି ଦେଇ ଓ ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ଦେଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଅ । ପାଣି ବେଶ କରି ଫୁଟିଲେ ଚାଉଳ ଧୋଇ ପକାଅ । ଚାଉଳ ଦୁଇଫୁଟଣା ଦେଲେ ଜାଳ ଏକବାରେ କାଢ଼ିନେଇ ଖାଲି ଉପରେ ଥରେ ଧୀରେ ଘାଣ୍ଟିଦେଇ ବେଶ କରି ମୁଦିରଖ । ଢାଙ୍କୁଣି ଉପରେ ଗୋଟାଏ କଣ୍ଟା ରକମର ଅଳ୍ପ ଭାରି ଜିନିଷ ଦେଲେ ଢାଙ୍କୁଣି ଚାପି

ରହିବ କିମ୍ବା ସେହି ଡ଼ାଙ୍କୁଣୀ ଉପରେ ଥୋଡ଼ା ଅଙ୍ଗାର ଦେବ । ପାଣି ମରି ଭାତ ଗୁଡ଼ିକ ଯେମନ୍ତ ଭାତ ଝରଝର ହୋଇ ରହିବ ଅଥଚ ନରମ ହୋଇଥିବ । ଭାତ ହୋଇଗଲେ ସବୁ ଯାକ ଘିଅ ଭାତ ଉପରେ ସମାନ ରୂପରେ ଗୋଟିଆଡ଼େ ବୁଲେଇ ବୁଲେଇ ଦେବ ।

ସଜାଇବା—ଏହି ଭାତ ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର ସଫା ଥାଳୀ ଉପରେ ଗୋଲକରି ଥାପିଥୁପି ବାଢ଼ି ପଣ ଗୁଡ଼ିକ ଚେରଗୁଛଭାବରେ ଚାରିଆଡ଼କୁ ଗୁଞ୍ଜି ଗୁଞ୍ଜି ଯାଅ । ତା ଉପରେ ଡାଳିମ୍ବ ଦାନା, କିସ୍‌ମିସ୍ ଓ ଲେମ୍ବୁଫୁଲ ଦେଇ ସୁନ୍ଦର ସୁରୁଚିସଙ୍ଗତ ମତରେ ସଜାଇ ଯାଅ । ଗନ୍ଧରେ ଓ ଦୃଶ୍ୟରେ ଏ ଭାତ ମନୋରମ ହେବାରୁ ଭୋକ୍ତାର ସନ୍ତୋଷ ଆସେ । ଏହା ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଦମ୍, କାଲିଆ, ଘଣ୍ଟ କିମ୍ବା ମହୁରଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇ ପାରେ ।

୧୪ । ଦହି ବଡ଼ମା

ଉପକରଣ—ଗୁଣ୍ଡୁଲ ସେ ୧ । , ପାଣି ସେ ୧ । , ଦହି ସେ ୧ । , ଅଦା ଚାରେ ଖଣ୍ଡେ, କର୍ପୂର ଟିକିଏ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଓ ଭଜା ଜିରା ଗୁଣ୍ଡା ମିଶ୍ରିତ ଦୁଇ ଚିମୁଟା ଅର୍ଥାତ୍ ଏକ ଗ୍ରାମ, ଲୁଣ ଟିକିଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ଗ୍ରାମଏରୁ ଟିକେ ବେଶୀ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଭାତ ସିଦ୍ଧ ପେଜ ଗାଳି ପକାଇ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ । ଅଦାକୁ ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଭାବରେ କାଟି ଦହି, ଜିରା, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଓ ଲୁଣ ସବୁ ଏକତ୍ରେ, ଓହ୍ଲାଇ ରଖିଥିବା ଭାତରେ ମିଶାଇ ଉପରେ କର୍ପୂର ଗୁଣ୍ଡା ଟିକି ଢାଙ୍କି ରଖ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ବନ୍ଧକରତ୍ମା ରୁଚିକର, ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ, ଦାହ ଏବଂ ପିତ୍ତଶାନ୍ତିକର ।

ଆଳୁ, ବାଇଗଣ, ଶିମ, ସାରୁ, ଓଲ, ବୋଇତି କଖାରୁ ପ୍ରଭୃତିର ଭର୍ତ୍ତା ବା ଚଟଣି ସଙ୍ଗରେ ବା ଭେଣ୍ଡି, ଜହ୍ନି, ତରଭ୍ର ଥୋଡ଼ା ଲୁଣ ତେଲ ଓ ମରିଚ ମିଶା ସଙ୍ଗରେ, କଞ୍ଚା ନଡ଼ିଆ କ ମୂଳା କବା କାକୁଡ଼ି ସଙ୍ଗରେ ଖାଇବାକୁ ଭଲଲାଗେ ।

୧୫ । ମାଣିକ୍ୟ ମକଦଲ ଅନ୍ନ

ଉପକରଣ—ଚାଉଳ ସେ ୦।, ପାଣି ସେ ୧।, ଗେଣ୍ଡୁ ଫୁଲର ପତ୍ର ଦଶତ୍ରାଳ, ସୁନ୍ଦର ଫୁଟିଲା ଗେଣ୍ଡୁଫୁଲ ଗୋଟିଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳ ଅରୁଆ ହେଉ ବା ଉଷୁନା ହେଉ ସେ ୦। ନେଇ ଭଲକରି ବାଛି ବୁଛି ରଖିବ । ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଦେଖି ବାଛି ଧୋଇ ଖଣ୍ଡିଏ ଖେଳ ସୂତାରେ ବଡ଼ାକରି ବାନ୍ଧି ରଖିବ ।

ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଦେଇ ଚଢ଼ାଅ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଚାଉଳ ଧୋଇ ପକାଇ ଢାଙ୍କିଦିଅ । ଫୁଲସ୍ତା ଦେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଢାଙ୍କୁଣୀ କାଢ଼ି ରଖିବ । ଭାତ ହୋଇ ଆସିଲେ ଚୁଲିଆଞ୍ଚ ଧୀରେ ଧୀରେ, ମଝିକୁ ଅଣି ଅଣ୍ଡାପାଣି ଥୋଡ଼ା ଢାଳଦେବ । ପେଜ ଗାଳିବ, ସବୁ ନଗାଡ଼ି ଗାଳିବ ନାହିଁ, ଅଳ୍ପ ପେଜ ଥିବ । ଗେଣ୍ଡୁପତ୍ରର ବଡ଼ାକୁ ଭାତ ଭିତରେ ପୋତିଦେବ । ଢାଙ୍କୁଣୀ ମାରି କିଛିକ୍ଷଣ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ରଖିବ । ମିନିଟ ଦଶ ପରେ ଚୁଲ୍ଲୀରୁ ଉତ୍ତାରି ରଖିବ । ବାଢ଼ିବାବେଳେ ସାବଧାନ ହୋଇ ବଡ଼ା ବା ଗୁଣ୍ଠି ଆସ୍ତେ କାଢ଼ିନେବ । ଟିକେ ହାତ ସହିବା ଭଳି ଅଣ୍ଡା ହେଲେ ଧୀରେ ଚପୁଡ଼ି ରସଟା ଭାତରେ ଦେଇ ସିଠାଟା

ପକାଇଦେବ । ରସ ସହିତ ପକ୍ୱ ଚୁଣ୍ଡା ଯେପରି ଭାତରେ ନ ପଡ଼େ ଏବଂ ସେହି ରସଟା ସମସ୍ତ ଭାତରେ ଯେମନ୍ତ ସମାନ ଭାବରେ ଲାଗିବ । ଏହିପରି ଭାତ ବାଢ଼ିଆଣ । ଗୋଟିଏ ଗୋଲ ବାଟିଅରେ ଚିପି କରି ବାଟିଅଟି ଥାଳୀ ଉପରେ ଓଲଟାଇ ଉଠାଇ ନେଲେ ଭାତ ବେଶ ଗୋଲ ଭାବରେ ଥାଳୀରେ ରହିବ । ଗୋଲ ପିତ୍ତଳର ବଟାଟିଏ ଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସୁବିଧା ଜନକ । ଭାତ ଥାଳୀରେ ବାଢ଼ି ଫୁଲର ଦଳ ଛିଣ୍ଡାଇ ନେଇ ଭାତଉପରେ ସଜାଇ ଦିଅ । ଗଡ଼ଜାତରେ ଗେଣ୍ଡୁଫୁଲକୁ ମାଣିକ୍ୟ ମକଦଲ କହନ୍ତି ।

ଗୁଣାଗୁଣ – ଏହା ବସ୍ତିଶୋଧକ ଏବଂ ମୂତ୍ରକାରକ ଅଟେ । ଏହାକୁ ଘିଅ, ସୈନ୍ଧବ ଓ ହଳଦି ଯୁକ୍ତ ଭଜା, ମୁଗ କି ହରିଡ଼ ଡ଼ାଲିର ଜୁସ୍, ବାଇଗଣ ପ୍ରଭୃତିର ଘିଅ ଓ ସୈନ୍ଧବ ଦିଆ ଭର୍ତ୍ତା, ଲେମ୍ବୁ ବା ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳିର ଜାଉ କି ଖଟା, ପୋଦିନାର ଚଟଣି ସହିତ ଖାଇଲେ ଭଲ ।

୧୬ । ଦହି ପଖାଳ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଭାତରେ ଭାତ ଗନ୍ଧ ଖରାପ ନ କରି ରାନ୍ଧି ଦେବ ଅର୍ଥାତ୍ ସେଥିରେ ଅଳ ହାତ ଦେବ ନାହିଁ । ଉଷୁମ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ବେଶ ବୁଡ଼ା ପାଣି ଦେଇ ଭାତ ଗୋଟି ଘୋଡ଼ି କରି ଦେବ । ପରଦିନ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦହି, ଅଦା ସରୁ ସରୁ ଗଣ୍ଡି କରି କାଟି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା କରି ସେଥିରେ ମିଶାଇ ରଖିବ । କେହି କେହି ଜିରା ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡାକରି ବା ମରିଚ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡାକରି ଦେବାକୁ ଭଲ ପାନ୍ତି ।

ପଖାଳ ସଙ୍ଗରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ—ଖୁବ ଗରମ ଗରମ ଶାଗର ଭଜା କି ଘଣ୍ଟ ବା ଖରଡ଼ା, କଞ୍ଚା ମରିଚ, ପିତାଶାଗ, ଭଣ୍ଡା,

ମଞ୍ଜା, ପୋଇଶାଗ, ଛୋଟ ଛୋଟ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, ପାଣିସାରୁର ଅଙ୍ଗୁଠା ପତ୍ର, ସଜନା ଫୁଲ ଏବଂ ନିମ୍ବପତ୍ରର ପଣ୍ଡୁଅ ବା ପତ୍ରର ପୋଡ଼ା, ବଡ଼ିଗଇ, ଧନିଆ, ପୋଦିନା, କଞ୍ଚାଆମ୍ବ ଓ ବଡ଼ି ପ୍ରଭୃତିର ଚଟଣି, ଆଳୁ, ସାରୁ, ବୋଇତି କଖାରୁ, ବାଇଗଣ, ଜହ୍ନି, ତରଭୁଜ, ଭେଣ୍ଡି ଓଲ, କଲରା ଓ ବଡ଼ି; ମାଛ, ଶୁଖୁଆ, ଆମଡ଼ା, ଅଁଳା ପ୍ରଭୃତିର ଖଟ ଚାଟକା ଚାଟକା ଗରମ ଗରମ ପୋଡ଼ା କି ସିଝା (ଲୁଣ, ତେଲ, ପିଆଜ, ମରିଚସହିତ), ବାଇଗଣ, କଦଳୀ, ଆଳୁ, କଲରା, ଭେଣ୍ଡି, ଓଲ, ନଡ଼ିଆ ଓ ମଞ୍ଜି ଶୁଖୁଆ ପ୍ରଭୃତିର ଖୁବ ଗରମ ଗରମ ଭଜା, କୋଥିମିରର "ସସ୍" । ଏ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟର କେତେ ରକମର ଘିଅ ବା କୁଚୁକୁଚିଆ ଖଟା, ଯେତେବେଳେ ଯାହା ସୁବିଧାରେ ମିଳେ ।

ପଖାଳ ସଙ୍ଗରେ ଗରମ ଗରମ ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।

୧୭ । ଅମ୍ବକଷି ଦେଇ ପଖାଳ

ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପ୍ରକାରରେ ପଖାଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପରଦିନ ସକାଳେ ଦହି ଏବଂ କଷିଅମ୍ବ ଜିରାସହିତ ଆଣି ଭଲକରି ଧୋଇ ପଖାଳ ଉପରେ ତାର ଜିରା ଭାଙ୍ଗି ନସିଚକ ସେହି ପଖାଳରେ କରି ପକାଇବ । ତାପରେ ଜିରା ପକାଇଦେବ, କିନ୍ତୁ ସେହି କଷି ଅମ୍ବକୁ ଅଉ ନଷ୍ଟ କରିବ ନାହିଁ । ସେହି ପଖାଳରେ ତାକୁ ମଧ୍ୟ ପକାଇବ । ଏପରି କଲେ ପଖାଳ ବଡ଼ ସୁନ୍ଦର ବାସେ ।

ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପ୍ରକାର ରୁଖା ଅର୍ଥାତ୍ ଶାଗ ଭଜା ଆଦି ସଙ୍ଗରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ପଖାଳ ସଙ୍ଗରେ ଖାଇବା ପାଇଁ କଞ୍ଚାମୂଳା, କଞ୍ଚା କାକୁଡ଼ି, କଞ୍ଚା ନଡ଼ିଆ ଓ କଞ୍ଚା ପିଆଜ ପ୍ରଭୃତି ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ।

୧୮ । ସାଧାରଣ ପଖାଳ

ଖାଇବା ପରେ ଯେଉଁ ଭାତ ବେଶୀ ହୁଏ ସେଥିରେ ଚୂଡ଼ାପାଣି ଦେଇ ଭାତଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଘାଣ୍ଟି ରଖିଲେ ମଧ୍ୟ ପରଦିନ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ଭାତ ଅତି ଗରମ ବା ଅତି ଥଣ୍ଡା ଅବସ୍ଥାରେ ପଖାଳ ହେଲେ ସେ ପଖାଳ ଭଲ ହୁଏନାହିଁ ।

୧୯ । ପଖାଳ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସତର୍କତା

ଭାତ ପଖାଳିଲା ବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ଟିକେ ଟାଙ୍ଗଣାର ଖଇର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ରଖିବ । ପଖାଳ ସକାଳେ ପଖାଳିଥିଲେ ୪ଟା ବେଳେ (ବୈକାଳରେ) ଏବଂ ରାତିରେ ପଖାଳିଥିଲେ ସକାଳ ବା ବଡ଼ ଭୋର ଦୁଇ ପ୍ରହରରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ତହିଁରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପଖାଳ କଦାପି ରଖିବ ନାହିଁ ।

କେହି କେହି ପଖାଳ ୨ । ୩ ଦିନର ନ ହେଲେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ଜଘନ୍ୟ ରୁଚି ! ଏ ରୁଚିର ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବା କଦାପି ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଖଟା ଭଲ ପାଉଥିଲେ ପଖାଳରେ ଦହି ଗୋଳାଇ ଖାଇପାର, ବେଶ ଖଟା ଲାଗିବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଛଡ଼ା ତୃତୀୟ ଦିନ ପଖାଳ ଯେପରି ରୋଷେଇ ଘରେ ସ୍ଥାନ ନ ପାଏ । ବେଶୀ ହେଲା ? ଗାଈକୁ, କାଙ୍ଗାଳୀ ଡାକି ବା ଗାଈଗୋରୁଙ୍କ ପାଖରେ ଦେଇପାର, ଏହାକୁ ନଷ୍ଟ କୁହାଯାଏ ନାହିଁ । ହାଣ୍ଡିରେ ବହୁ ଖଟା ହେଲେ ନଷ୍ଟ ହେଲା ବୋଲି କହିବା ଉଚିତ । ଖଟା ପଖାଳ ଦେହକୁ ଏକବାରେ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ଅତିରକ୍ତ—ପଖାଳକୁ ସୁବାସିତ କରିବା ପାଇଁ କେହି କେହି ମଲ୍ଲୀଫୁଲ ପ୍ରଭୃତି ତହିଁରେ ପକାନ୍ତି । ସେଥି କିନ୍ତୁ କେତେଦୂର ଉଚିତ, କୁହାଯାଇ ପାରୁ ନାହିଁ । ତେବେ କର୍ପୂରମିଶ୍ର ନିଷ୍ପଦ ଅଥଚ ସୁଗନ୍ଧ ଦ୍ରବ୍ୟ ଥାଉ ଥାଉଁ ସେଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର ନ କଲେ ଚଳେ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ସଜ ପଖାଳ ତୃଷ୍ଣା, ଦାହ ଓ କ୍ଳାନ୍ତିଦୂରକର ଏବଂ ପେଟରେ ବାୟୁ ଥିଲେ ଶାନ୍ତ କରେ, କିନ୍ତୁ ଖଟା ପଖାଳ ତ୍ରିଦୋଷ ଜନ୍ମାଏ । ବିଶେଷତଃ ବାତ, ଶୂଳ, ଗୁଳ୍ମ ଏବଂ କ୍ଷୟ ପକ୍ଷରେ ସହାୟତା କରେ । ଏଥିପାଇଁ ଆମ୍ଭ ଦେଶରେ ଗୋଟିଏ ଗାଳି ଅଛି "ପଖାଳ ଖିଆ" ଅର୍ଥାତ୍ ପଖାଳ ଖିଆ ବୋଇଲେ ନଷ୍ଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫଳରୁ ନଷ୍ଟ ଉଦ୍ୟମ-ସହଜମାନେ ନଷ୍ଟବୁଦ୍ଧି ।

ଭାତରୁ ପେଜ ଗାଳିବା ଆଗରୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଭାତରେ ଢାଳି ପେଜ ଗାଳି ବା ଗାଳିବା ପରେ ଧୋଇ ପଖାଳ ଖଟା ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଅର୍ଥାତ୍ ସଜ ପଖାଳ ଖାଇଲେ ଉପକାର ଅଛି । ଏହା ଆୟୁର୍ବେଦ ସ୍ୱୀକାର କରେ । ଧୌତ ଅନ୍ନର ଗୁଣାଗୁଣ ପୂର୍ବରୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରା-ଯାଇଥିବାରୁ (ପୁସ୍ତକର ଧୌତ ଅନ୍ନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୁଶ୍ରୁତର ମତ ଦେଖ) ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ଷାନ୍ତ ହେଲୁଁ । ପଶ୍ଚାତ୍ତରେ ସମସ୍ତ ଆୟୁର୍ବେଦ ଏକବାକ୍ୟରେ ପର୍ଯ୍ୟୁଷିତ ଅନ୍ନର (ଖଟା ପଖାଳ ମଧ୍ୟ ତାହା ଭିତରେ) ନିନ୍ଦା କରିଅଛନ୍ତି ।

୨୦ । କାଞ୍ଜି

ସାଧାରଣ କଥା—କାଞ୍ଜିର ଅନେକ ଗୁଣ । କାଞ୍ଜି ଅନେକ ରକମରେ ତିଆରି ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ଲୋକେ କାଞ୍ଜି ବୋଲି

କହିଲେ ବୃଦ୍ଧମାନେ ଖଟା ତୋରାଣିକୁ ଏକତ୍ରିତ କରି ବେଶୀ ହେଲେ ତାକୁ ସିଦ୍ଧ କରିବାକୁ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କାଞ୍ଜି କରିବାକୁ ହେଲେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ନୂଆହାଣ୍ଡି ଓ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ପଲମ—ହାଣ୍ଡି ମୁହଁ ଢାଙ୍କିବାକୁ ନେବ ।

ହାଣ୍ଡିଟିକୁ ଘରର ଅଲଗା ଗୋଟିଏ ପାଖକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କରି ରଖିବ । ନିତ୍ୟ ପଖାଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୋରାଣି ଥୋଡ଼ା ଅସ୍ରେ କରି ଏହି ହାଣ୍ଡିକୁ ଢାଳି ରଖିବ । ମଝିରେ୨ ଦିନେ୨ ଖୁବ୍ ଗରମ୨ ଭାତ ଥୋଡ଼ା ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର କନା କନାରେ ବାନ୍ଧିକରି ଏହି କାଞ୍ଜି ହାଣ୍ଡିରେ ପକାଇ ଢାଙ୍କି ଦେବ । ଘଣ୍ଟେ ଖଣ୍ଡେ ପରେ ଭାତ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ପୁଣି ତାକୁ ହାଣ୍ଡିରୁ ବାହାର କରି ନେବ । ତାହା ହେଲେ ଭଲ ହୁଏ ? ତୋରାଣି ପଚି ପାରେ ନାହିଁ । ଏହାପରି ୭।୮ ଦିନ ବା ୮।୧୦ ଦିନ ଗଲେ ସେହି ସଞ୍ଚିତ ତୋରାଣି ଉପରୁ କଣ୍ଟା ଏବଂ ତଳ ଚଳିଆ କଣ୍ଟା ବାଦ ରଖି ବାକିଟା ଅନ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିକୁ ଢାଳି ଦେଇ ହଳଦି ଲୁଣ ଦେଇ ସିଦ୍ଧ କରିବ ଏବଂ ଜୀରା ଦେଇ ବଘାରିବ । କାଞ୍ଜିରେ ମୂଳା ବା ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା ପକାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ । ଅନେକ କେତେ ରକମର ପରିବା ମାଛ ଶୁଖୁଆ, ଖଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ଦେଇ କାଞ୍ଜି କରନ୍ତି, ତାହା କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସଙ୍ଗତ ନୁହେଁ ବୋଲି ସେ ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଗଲା ନାହିଁ । ଅନେକେ ପାତଳା କାଞ୍ଜି ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ସେଥିରେ ଭାତ ବା ଚେଜ ମିଶାନ୍ତି । ଏପରି ନ କରି କାଞ୍ଜିରେ ଗୁଡ଼ ପକାଇ ସିଦ୍ଧ କଲେ ବେଶ ହେବ । କାଞ୍ଜି ନ ସିଝି କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ

ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ରାନ୍ଧିବା ପରେ ୨।୩ ଦିନ ଏବଂ ଭଙ୍ଗା ନ ପଡ଼ିଥିଲେ ୩।୪ ଦିନ ବେଶ୍ ଖାଇ ପାରିଯାଏ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କାଞ୍ଜି ମଳଭେଦକ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ଲଘୁ, ରୁଚିକର, ଅଗ୍ନି ବର୍ଦ୍ଧକ, ପାଚକ ପିତ୍ତ ଓ ବସ୍ତିଶୋଧକ, ସ୍ପର୍ଶ-ଶୀତଳ ଶ୍ରାନ୍ତ ଓ କ୍ଲାନ୍ତ ନିବାରକ ଏବଂ ବାତଜ୍ୱର, ବମନ, ଶୂଳ, ବସ୍ତି ଶୂଳ ଅଧ୍ମାନ ଅର୍ଥାତ୍ ବାନ୍ତ ଉଠାଇବା, ମଳ ମୂତ୍ରାଦିର ବିବନ୍ଧ, ବାତଜନିତ ଶୋଥ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଯକୃତକ୍ଷୀଣ ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗରେ ଉପକାରକ ।

ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବାୟୁଶାନ୍ତ କରିବା ପକ୍ଷରେ କେତେକ ଔଷଧର ସମକକ୍ଷଗୁଣ ଏହା ଦେଖାଏ ।

——*——

ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ଖେଚଡ଼ୀ

ଦରକାରୀକଥା—ଖେଚଡ଼ୀ ରାନ୍ଧିବାକୁ ସମୟ ବେଶୀ ଲାଗେନାହିଁ । ଯେପରି ପଲାଉ କରିବାକୁ ଗଲେ ସମୟ ଲାଗେ ସେପରି ସମୟ ଲାଗେନାହିଁ, ଖରଚବି ସେପରି ପଡ଼େ ନାହିଁ, ଅଥଚ ଖାଇବାକୁ ବେଶ ଭଲଲାଗେ ଏପରି କି କୌଣସିଠି ଖେଚଡ଼ୀ ପ୍ରାୟ ଘି ଭାତପରି ଲାଗେ ।

ଖେଚଡ଼ୀ ଯେ କେବଳ ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ହେବ ଉଷୁନା ଚାଉଳରେ ହେବନାହିଁ ତାହାନୁହେଁ, ତେବେ ଉଷୁନା ଚାଉଳରେ ଖେଚଡ଼ୀ କଲେ ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖେଚଡ଼ୀ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ୱାଦୁ କିଛି କମପଡ଼େ ।

ସରୁ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ଚାଉଳ, ଖୁଦ ଥିବନାହିଁ କିମ୍ବା ବାଲି, ଧାନ, କଙ୍କର କି ଅଳ୍ପ ଥିବନାହିଁ ଏହିପରି ଚାଉଳରେ ଖେଚଡ଼ୀ କରିବ ।

ରଙ୍ଗଶାଳ ବା ରଙ୍ଗିଣୀ, ସରୁ ଚନା, ପ୍ରଭୃତିର ଚାଉଳ ଖେଚଡ଼ୀ ପକ୍ଷରେ ଭଲ । ବଙ୍ଗଲା ପ୍ରଭୃତି ଚାଉଳରେ ମଧ୍ୟ ଚଳେ ।

ଉପକରଣ—ଡ଼ାଲି, ଚାଉଳ, ନଡ଼ିଆ, ଗୁଡ଼ ବା ଚିନି; ମଟର, ଆଳୁ, ଘିଅ ପ୍ରଭୃତି ଦେଇ ଖେଚଡ଼ୀ ହୁଏ । ବାସ ଏବଂ ଅଧିକତର ସ୍ୱାଦୁ କରିବା ଲାଗି ତେଜପତ୍ର, ଅଦା, ପିଆଜ, ଲଙ୍କା, ଜିରା, ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ କଞ୍ଚା ମରିଚ ହେଙ୍ଗୁ ପ୍ରଭୃତି ଖେଚଡ଼ୀ ମାନଙ୍କରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ହଳଦୀ ଏବଂ ଲୁଣ ସମସ୍ତ ଖେଚଡ଼ୀରେ ପଡ଼ିବାର ପଡ଼ିବ । ଖେଚଡ଼ୀ ପ୍ରାୟ ତିନିପ୍ରକାର ହୁଏ । ଝରଝରିଆ, କାଦୁଆ ଏବଂ ଚାଉଳପରି ଛଳା ପତଳା । ଆମ ଦେଶୀ ଲୋକେ ପ୍ରାୟ ପତଳା ଖେଚଡ଼ୀ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ମିଠା ଏବଂ ସାଗ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଖେଚଡ଼ୀ ହୁଏ ।

ଶାଖା ବା ଅନୁଷଙ୍ଗିକ—ଭାତ ବା ପଖାଳ, ଖେଚଡ଼ୀ ବା ପଲାଉ କେବଳ ଶାଖରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଅନୁଷଙ୍ଗିକ ଛଡ଼ା ଖାଇ ପାରଯାଏ ନାହିଁ ।

ଲୁଣିଆ ଓ ଖଟା ତରକାରି ସାଗ ଖେଚଡ଼ୀ ର ଯଥା—ବଡ଼ା, ଫୁଲରି, ଭଜା, ସାଗଖଟା, ଆମ୍ବିଲ ଓ ଘାଣ୍ଟିଆ । ବାଇଗଣର ଦୋଲ୍ମା ବା ଭଜା, ଆଳୁର ଚପ୍ ବା ଚଟଣି, ମଟର, ମଧୁରୁଚି, ଚଟଣି ବଡ଼ ବା ପାମ୍ପଡ଼ଭଜା ପ୍ରଭୃତି ମିଠା ଖେଚଡ଼ୀ ସଙ୍ଗରେ ଦେବ ।

୨୧ । ମୁଗ ଖେଚଡ଼ୀ

ଉପକରଣ—ଭଲ ଖୋସା ଛଡ଼ା କଳାମୁଗ ଡ଼ାଲି ସେ° ୬ ସରୁ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ° । ପାଣି ସେ ୧ । ଲୁଣ ୫ତୋଲେ, ହଳଦୀକଟା ଟିକିଏ,

ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଖଣ୍ଡ ଅବା ଦୁଇ ବା ତିନି ଅଙ୍ଗୁଳି ଡଗମରିଚଗୁଣ୍ଡା ଚାମଚେମୁଣ୍ଟା ବା ଏକ ଚାମଚ, ଘିଅ ତିନିପଲା ଅର୍ଥାତ୍ ଏକ ଛଟାଙ୍କିର ଚାରି ଭାଗର ତିନିଭାଗ ବା ୩ କାଚ୍ଚା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଡାଲି ଚାଉଳ ଧୋଇ ଥୋଇଦେବ । ପାଣି ହାଣ୍ଡିରେ ଦେଇ ଚୂଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଇ ଦେବ । ପାଣି ତାତିଲେ ହଳଦି ତେଜପତ୍ର ପକାଇବ ଏବଂ ଫୁଟିଲେ ଫୁଟୁ ଉଠିଲେ ଡାଲି, ଚାଉଳ ଓ ଲୁଣ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ପକାଇବ । ତତ୍ପରେ ଚାଟୁଣୀ ମାରିଦେବ, ମଝିରେ ମଝିରେ ଘାଣ୍ଟିଘୁଣ୍ଟି ଦେଉଥିବ, ଦେଖିବ ଯେପରି ତଳି ଲାଗି ନ ଯାଏ । ଖେଚେଡ଼ୀ ହୋଇଗଲେ ଅବା ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଓହ୍ଲାଇ ରଖିବ । ତଳେ ହାଣ୍ଡି ରଖି ଘିଅ ସବୁଯାକ ଓ ଡଗ ମରିଚଗୁଣ୍ଡା ଉପରେ ସମାନ ଭାଗରେ ଗୋଟିଆଡ଼େ ଦେଇ ଢାଙ୍କି ରଖିବ ।

୨୨ । ମୁଗର ଭଜା ଖେଚଡ଼ୀ (ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର)

ଉପକରଣ—ମୁଗଡାଲି (କଳାମୁଗର) ସେ ୦ ।, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ୦ ।, ପାଣି ସେ ୧ ନଡ଼ିଆ ଗୋଟିଏ, ଗୁଡ଼ ବା ଚିନି ସେ ୦ ୵, ଅଦା ତିନି ଅଙ୍ଗୁଳି ଅର୍ଥାତ୍ ଗିରେ, ତେଜପତ୍ର ୪ ଟା, ଡଗ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା (ଡଗ ଭାଜି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ କଞ୍ଚା) ଦୁଇଟି ଚାମଚରେ (ଦୁଇ ଚାମଚ) ଚାମଚେ, ହଳଦି ଗୁଣ୍ଡା ଚାମଚେ, ଲୁଣ ତୋଲେ ଓ ଘିଅ ଛଟାଙ୍କେ

ପ୍ରଣାଳୀ—ଡାଲି ଧୋଇରଖି ପାଣି ଚଢ଼ାଇବ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଡାଲି, ଚାଉଳ, ଲୁଣ, ହଳଦି; ତେଜପତ୍ର ସବୁ ପରେ ପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କରି ପକାଇବ ଏବଂ ଢାଙ୍କୁଣୀରେ ଢାଙ୍କି

ଦେବ । ବେଶ ୨ । ୪ ଫୁଟା ଫୁଟିଗଲେ ନଡ଼ିଆ, ଗୁଡ଼, ଅଦା ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦେବ ଟିକେ ପରେ ପୁଣି ଘିଅ ଦେଇ ପୁଣି ଥରେ ଭଲ କରି ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଭଲରୂପେ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଛି କି ନା ଚଟୁରେ ଦୁଇଟା ଉଠାଇ ହାତରେ ଚିପି ଦେଖିବ । ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଉତ୍ତାରି ଦେବ । ଯଦି ମଞ୍ଜି ଟାଣ ଦେଖିବ ତ ଜାଳ କାଢ଼ି ନେଇ ଅନ୍ତତଃ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ବସାଇ ରଖିବ । ପରେ ହୋଇ ଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଜିରା ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଛିଞ୍ଚି ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ ।

୨୩ । ମୁଗର ବଙ୍ଗଳା ଖେଚଡ଼ୀ

ଉପକରଣ—ସୁନା ମୁଗ ଡାଲି ସେ ୦ ।; ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ୦ ।; ପାଣି ସେ ୨୳; ଲୁଣ ୨ତୋଲା, ପିଆଜ ସେ ୦ ⁄, ଅଦା ଗିରେ ବା ଦୁଇ ଗିରା, ତେଜପତ୍ର ୨।୪ ଖଣ୍ଡ, ଡାଲଚିନି ଗିରେ ଖଣ୍ଡେ, ଗୁଜୁରାତି ୪ ଟା; ଲବଙ୍ଗ ୨ ଗଣ୍ଡା, ଘିଅ ସେ ୦ ⁄ ୧୦ ଦେଢ଼ ଛଟାଙ୍କି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଡାଲି ଓ ଚାଉଳ ଭଲକରି ବାଛି ଧୋଇ ରଖ । ଗୋଟାଏ ହାଣ୍ଡି ବା ଡେକଚି ଚୁଲିରେ ବସାଇ କିଛି କମ ଅଧେ ଘିଅ ଛାଡ଼ । ଘିଅ ଗରମ ହେଲେ ତେଜପତ୍ର ପକାଇବ ଏବଂ ପରେ ଗୁଜୁରାତିକୁ ଦରଛେଚି କରି ଡାଲଚିନି ଏବଂ ଲବଙ୍ଗ ସହିତ ସେହି ଘିଅରେ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଦେଇ ଚାଉଳ ଏବଂ ଡାଲି ଢାଳିଦେବ । ବରାବର ଘାଣ୍ଟୁଥିବ । ଏହାପରେ ପ୍ରାୟ ୮।୧୦ମିନିଟ ଘାଣ୍ଟିଲାପରେ ଚାଉଳ ଫୁଟି ୨କରି ଗୋଟିଏ୨ ଫୁଟି ୨ ଉଠିଲେ ପାଣି ତକ ସବୁ ଛାଡ଼ି ଦେବ, ବେଶକରି ଥରେ ଘାଣ୍ଟିଦେବ । ହଳଦୀ ବଟା ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦେବ । ମଝିରେ୨

ତାଙ୍କୁଣୀ ଖୋଲି ଘାଣ୍ଟି୨ ଦେଉଥିବ । ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବ ଭାତ ଡାଲି ସିଝିଗଲା ଡାଲି ଘୁଣ୍ଟୁଣୀ ଦେଇ ଘୁରୁ ଏକାବେଳକେ ସବୁ ଗୁଡ଼ାକ ମିଶାଇ ଦେବ ଅର୍ଥାତ୍ ଚାଉଳ ଡାଲି ପାଣି ସବୁ ଏକାଠି ହୋଇଯିବ । ତାରପର ପିଆଜଗୁଡ଼ିକ ଛଡ଼ାଇ ହାଣ୍ଡିରେ ପକାଇବ । ତାରପର ଲୁଣ ଅଦା ଦେବ, ପୁଣି କିଛିକ୍ଷଣ ଫୁଟି ପିଆଜଗୁଡ଼ିକ ସିଝିଗଲେ ତାକୁ ଅଳ୍ପ ଟିକେ ଘାଣ୍ଟି ଓହ୍ଲାଇ ବାକି ଘିଅଟା ଢାଳି ଦେବ ।

୨୪ । ମୁଗର ଖେଚଡ଼ି (ପର୍ବବଙ୍ଗୀ)

ଉପକରଣ—ସୁନାମୁଗ ଡ଼ାଲି ସେ ୦।, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ୦।, ପାଣି ଅଢ଼େଇ ସେର ୬ କଅପା, ଲୁଣ ଏକ ତୋଳା, ପିଆଜ ୮।୧୦ଟା, କଞ୍ଚାମରିଚ ୨ପୁଞ୍ଜା, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କାମରିଚ ୪ଟା, ହଳଦୀ ତୋଳେ, ଖଣ୍ଡେ ଅଦା, ଡାଲଚିନି ଚାରେ, ଗୁଜରାଟି ୦ଟା, ଲବଙ୍ଗ ୪ଟା, ଜୀରା ଅଧତୋଳେ ଓ ଘିଅ ଅଧପାଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ— ଡାଲି, ଚାଉଳ ବାଛି ଧୋଇ ରଖିବ । ପିଆଜ ୨ଟା ଚେକି୨ କରି କାଟି ରଖିବ ଏବଂ ବାକି ଗୁଡ଼ାକ ଛଡ଼ାଇ ରଖିବ । ଶୁଖିଲା ମରିଚ, ହଳଦୀ, ଜୀରା, ଅଲଗା ଅଲଗା୨ କରି ବାଟି ରଖିବ । ଅଦା ଖଣ୍ଡିକୁ ଛଡ଼ାଇ ଚକ୍ତା୨ କରି କାଟି ରଖିବ, ଦୁଇଟା ଗୁଜରାଟି ଖୋଲି ଫଟାଇ ରଖିବ, ପାଣିତକ ଗରମ କରି ରଖ ।

ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ବା ଡେକଚି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଇ ଘିଅ ଏକଛଟାଙ୍କ ଦିଅ । ଘିଅରେ କଟା ପିଆଜ, ତେଜପତ୍ର, ଲବଙ୍ଗ, ଖଣ୍ଡ ଡାଲଚିନି ଗୋଟା ଗୁଜୁରାଟି ଦେଇ ଦିଅ ଦାଗ ଅର୍ଥାତ୍ ସନ୍ତୁଳ । ଘିଅ ଦାଗି

ଗଲେ ଡାଲି, ଚାଉଳ ଦେଇ ଓଲଟ ପାଲଟ କରି ଚାଉଳ ଟିକେ ସ୍ୱାଦା ପଡ଼ିଗଲେ ଗରମ ପାଣି ତକ ସବୁ ଢାଳିଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦେବ । ଦୁଇ ଫୁଟ ଫୁଟିଲେ ହଳଦୀ ଜୀରା ଏବଂ ମରିଚ ବଟା ଦେଇ ଓ ପୁଣିଥରେ ଘାଣ୍ଟି ଦେବ । ୧୦ । ୧୫ ମିନିଟ ପରେ ପୁଣି ଥରେ ଘାଣ୍ଟିଦେବ । ଆରମ୍ଭରୁ ୩୦ ମିନିଟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ହୋଇ ଆସିବ । ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଡାଲି ଘୁଣ୍ଟଣୀ ଦେଇ ଖୁବ ଘାଣ୍ଟିଦେବ । ସବୁ ଏକାଠି ମିଶିଯାଇ ପାତଳ ମୁଗଡାଲି ପରି ହେଲେ ଗୋଟା ପଥଜ ଓ କଞ୍ଚା ମରିଚ ଦେବ । ୮ । ୧୦ ମିନିଟ ପରେ ଅଦା, ଲୁଣ ଦେଇ ପୁଣି ଘାଣ୍ଟିଦେବ ଏବଂ ଘିଅ ପକାଇବ । ଘିଅ ଓ ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ କରଚୁଲରେ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଦେଇ ଚୁଲ୍ଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ମୁଗ ଖେଚଡ଼ୀ ସାଧାରଣତଃ ଗୁରୁପାକ, ବାୟୁବର୍ଦ୍ଧକ, ପିତ୍ତ ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଜନିତ ଦୋଷ ନାଶକ ଓ ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ ଅଟେ । ସଂଯୁକ୍ତ ଅନ୍ୟ ମାଲ ମସଲା ଓ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଗୁଣରେ ଗୁଣମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ହେବାର କଥା ।

୬୫ । ବିରି ଡାଲିର ଖେଚଡ଼ୀ

ଉପକରଣ—ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଜାତି ବିରି ଡାଲି ସେ ୦ ।/, ଉଷୁନା ବା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ୦ ।, ପାଣି ସେ ୧।, ହଳଦୀ ଗୋଟିଏ ଖଣ୍ଡ, ଲୁଣ ୬ ତୋଲେ, ତେଜପତ୍ର ୪ଖଣ୍ଡ, ଅଦା ଗିରେ, ହେଙ୍ଗୁ ରତିଏ, ଘିଅ ସେ ୦ /୧୦ (ଦେଢ଼ଛଟାଙ୍କ) ଜିରା ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ସେଟ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବିରି ବାଛି ରଖ । ଚାଉଳ ମଧ୍ୟ ଭଲ କରି ବାଛିଧୋଇ ରଖ, ହଳଦୀ ବାଟି ରଖ ଏବଂ ହେଙ୍ଗୁକୁ ଗୋଟିଏ ପଥର ଗିନାରେ

ଭଜାଇ ରଖ (କେହି୨ ହେଙ୍ଗୁ ନ ଭଜାଇ ଶୁଖିଲା ଭୂଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି), ଜୀରାମରିଚ ତେଜ ଭଜା ଗୁଣ୍ଡା କରି ରଖ । ଅଦା ଚୂନେଇ ରଖ । ପାଣି ଚଢ଼ାଅ ଏବଂ ଏଥିରେ ହଳଦି ପକାଅ । ପାଣି ବେଶ ଗରମ ହୋଇଗଲେ ଚାଉଳ ଡାଲି ଛାଡ଼ ଏବଂ ଲୁଣ ହଳଦି ଦେଇ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଢାଙ୍କି ଦିଅ । ମଝିରେ୨ ଥରେ୨ ଦେଖୁଥିବ ଓ ଘାଣ୍ଟି ଦେଉଥିବ । ହୋଇଯିବାର ଦେଖିଲେ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ ।

ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି (କଡ଼ାଇ ହାଣ୍ଡି) ବା ଡେକଚି ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଘିଅ ଅଧଛଟାଙ୍କି ପକାଅ । ଘିଅ ତାତି ଗଲେ ହେଙ୍ଗୁ ତେଜପତ୍ର ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଦେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖେଚଡ଼ୀକୁ ଢାଳି ଦିଅ ଏବଂ ଢାଙ୍କି ଦିଅ । ଭାମ୍ଫ ମରିଗଲେ ଉପରୁ ବାକି ସମସ୍ତ ଘିଅ ଏବଂ ଜୀରା ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡି ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଢାଙ୍କି ରଖ ।

ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ପିଆଜ ଚେକା୨ କରି କାଟି ଜୀରା ଏବଂ ତେଜପତ୍ର ଦେଇ ବଘାରି ପାର ବା ହେଙ୍ଗୁ ବାଦ ଦେବ । ପିଆଜ ଦେବାର ହେଲେ ଗୋଟିଏ ପିଆଜ ଦେବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଏହା ଖେଚଡ଼ୀ ମାଂସ ବୃଦ୍ଧିକର, ଗୁରୁପାକ, ପୁଷ୍ଟିକର ଏବଂ ବାୟୁନାଶକ ଅଟେ । ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ (ହରିମିଶ୍ର)

୨୨ । କୃଶର

ଉପକରଣ—ଅରୁଆଚାଉଳ ସେ ୦ ।, ପରିଷ୍କାର ଓ ଉପଯୁକ୍ତ (ପୋଡ଼ା କମ୍ପା କଷା ଥିବନାହିଁ) ଖିରାର ଡାଲି ସେ ୦ ।/, ପରିଷ୍କାର ଧୋଆ ରସି ସେ ୦/, ହଳଦି ଗୋଟିଏ ଖଣ୍ଡେ, ଲୁଣ ୨ତୋଲେ, ପାଣି

ସେ ୧୫, ତେଜପତ୍ର ୪ଟା, ଅଦା ୩ଅଙ୍ଗୁଳ ଅର୍ଥାତ୍ ଚିରେ, ହେଙ୍ଗୁ, ଦୁଇରତି, ଘିଅ ସେ ୦ ⁄ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ରଖିବ ଓ ବର୍ଣ୍ଣ ଡାଲିକୁ ଧୋଇ ରଖିବ । ବର୍ଣ୍ଣକୁ ଶୁଖିଲା ହାଣ୍ଡି ବା କଡେଇରେ ପକାଇ ଖଣ୍ଡେ ପତ୍ର ଚଉତ ବା ୪।୬ ଖଣ୍ଡ କାଠିରେ ମୁଢ଼ି ଭାଜିଲା ପରି ଓଲଟାଇ ପାଲଟାଇ ଭାଜି ରଖିବ । ହଳଦୀ ବାଟି ରଖିବ । ଅଦାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଧୋଇ ଛେଚିବ, ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡା କରି ରଖିବ ।

ପାକପାତ୍ର ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ପାଣି ସନ୍ତୁଯାକ ଦେବ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଗୃହୀତ ଚାଉଳ ଡାଲି ଓ ହଳଦୀ ଏକସଙ୍ଗରେ ପକାଇବ ଏବଂ ଘାଙ୍କୁଣୀ ଘାଙ୍କିଦେଇ ଜଳ ଦେଉଥିବ (ମଧ୍ୟଜାଳ) । ପ୍ରାୟ ତିନି ଘଣ୍ଟାର ଅର୍ଥାତ୍ ୪୫ ମିନିଟ ଭିତରେ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଯିବ । ସିଦ୍ଧ ହୋଇ-ଗଲେ ଓହ୍ଲାଇରଖି ଅନ୍ୟ ହାଣ୍ଡିଟିଏ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ଘିଅରୁ ଅଧେ ଦେବ । ତେଜପତ୍ର ଓ ହେଙ୍ଗୁ ଦେବ ଏବଂ ସେଇଙ୍ଗ ସଙ୍ଗେ ରନ୍ଧି ଚକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦେବ । ସୁଗନ୍ଧ ବାହାରିଲେ ଖେଚଡ଼ୀ ଢାଳିଦେବ । ଲୁଣ ଓ ଅଦାର ରସ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ବାକି ଘିଅତକ ଢାଳିଦେବ ଏବଂ ଘାଙ୍କି ରଖିବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କୃଶରା କଫ ଓ ପିତ୍ତଜନକ, ବଳକର ଓ ବାୟୁ ଶାନ୍ତିକର (ସୁଶ୍ରୁତ-ସଂହିତା) କୃଶରା ଗୁରୁପାକ, ବଳକାରକ, ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ, ମଳମୂତ୍ରକାରକ, ପିତ୍ତକଫଜନକ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିଷ୍ଟମ୍ଭ ରୋଗର ଉତ୍ପାଦକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୨୭ । ହରଡ଼ ଡାଲିର ଖେଚଡ଼ୀ

ଉପକରଣ—ଅରୁଆ ବା ଉଷୁନା ଚାଉଳ ସେ° ।, ହରଡ଼ଡାଲି ସେ ୦ ୵, ଅଦା ଗିରେ, ହଳଦୀ ଗ୍ରେଚଖଣ୍ଡେ, ପାଣି ଦୁଇସେର, ତେଜପତ୍ର ୨ଟା କମ୍ବା ୪ଟା, ଗୁଜରାଟ ୪ଟା, ଡାଲଚିନି ଦୁଇଗିରା, ଲବଙ୍ଗ ୪ଟା, ଜୀରା, ମରିଚ, ଅଳ୍ପକଛୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଧତୋଳେ, ଲୁଣ ଛଟିଲେ, ବସାଦହି ପଇସାକର, ଘିଅ ଦେଢ଼ଛଟାଙ୍କି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳଟକ ବାଛୁ ପାଛୁଡ଼ ରଖ । ଡାଲିକୁ ପାଛୁଡ଼ ଥାଳୀରେ ପକାଇ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ବାଛୁ ରଖ (ଯେମନ୍ତ ଚୋପା, ବାଲି, ଗୋଡ଼ ବା କଙ୍କର କିଛୁ ନ ରହେ) । ହଳଦୀ ବାଟି ରଖ ଏବଂ ଅଦାକୁ ଆଗେ ଧୋଇ ପଛେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବା ଲମ୍ବା କରି କାଟିବ । ଜୀରା ଭାଜି ମରିଚ ସଙ୍ଗରେ ଗୁଣ୍ଡା କରି ରଖ ।

ହାଣ୍ଡି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ଅଧଛଟାଙ୍କି ଘିଅ ଦିଅ । ଘିଅ ତରଳି ଗଲେ ତେଜପତ୍ର ଓ ହଳଦୀ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ଦେଇ ଦିଅ । ଟିକେ ଚଡ଼ ଚଡ଼ ହୋଇ ଆସିଲେ ଗରମ ମସଲା ସବୁ (ଗୁଜରାଟର ମୁହଁ ଫଟାଇ, ଡାଲଚିନି ଓ ଲବଙ୍ଗ ଗୋଟା) ପକାଇବ । ପୁଣି ଦୁଇ ଚାରିଥର ଘାଣ୍ଟି ଡାଲି ଧୋଇ ପକାଅ । ଟିକେ ଘାଣ୍ଟି ଦେଇ ଅଧସେରେ ଗରମପାଣି ଢାଳି ଦିଅ ଏବଂ ଘାଙ୍କି ରଖ । ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟାରେ ଡାଲି ସିଝିଯିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବଡ଼ ହାଣ୍ଡିରେ ବାକି ପାଣି ଦେଇ ଚଢ଼ାଅ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଚାଉଳ ପକାଅ । ଭାତ ଫୁଟିଲେ ସେଝା ଡାଲି ଓ ଲୁଣ ପକାଇବ ଏବଂ ଦହି ଓ ଅଦା ପକାଇବ । ଖେଚଡ଼ୀ ହୋଇଗଲେ ବାକି ଘିଅଟକ ଓ ଜୀରା ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡୀ ଦେଇ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ ।

୬୮ । ବୁଟ ଡାଲିର ଖୁସ୍ ଖେଚଡ଼ୀ

ଉପକରଣ—ବାସମତି ବା ଧଣିଆଗୁଣ୍ଡି ଜଳା କଳାଜୀରା ପ୍ରଭୃତି ଚାଉଳରୁ ପାଏ, ଭଲ ପରିଷ୍କାର ବଛା ବୁଟ ଡାଲିରୁ ଅଧପାଏ, ଘିଅ ଅଧପାଏ, ପିଆଜ ବଡ଼-ଓଳି ପିଆଜ ହେଲେ ୬ଟା ସାଧାରଣ ବଡ଼ ହେଲେ ୩ଟା, ହଳଦୀ ୪ଖଣ୍ଡ, ଲୁଣ ୪ତୋଳେ, ଗୁଜୁରାତି ଦୁଇଟା, ଲବଙ୍ଗ ୫ଟା, ଡାଲଚିନି ଛଅ ଅଙ୍ଗୁଳି, ଅଦା ୩ଖଣ୍ଡ, ତେଜପତ୍ର ୨ଖଣ୍ଡ, ଚିନି ଅଧଛଟାଙ୍କି ଓ ପାଣି ସେ ୧ ର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅଧସେରେ ପାଣିରେ ଡାଲିତକ କେବଳ ହଳଦୀ ପକାଇ ସିଦ୍ଧ କରିବ । ସିଝିଗଲା ବାଦ ଯଦି କିଛି ପାଣି ଥାଏ ତ ଅସ୍ତେ ସେ ପାଣିତକ ଗାଳି ଅଲଗା କରି ରଖ । ହାଣ୍ଡି ବସାଇ ଘିଅରୁ ଅଧେ ପକାଅ । ଘିଅ ତାତିଗଲେ ପିଆଜ (ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କରି କାଟି ରଖିଥିବ) ପକାଇ ବେଶ କୁଡ଼ କୁଡ଼ିଆ କରି ଭାଜି କାଢ଼ିରଖ । ତେଜପତ୍ର ଓ ଦରଛେଚା ଗରମ ମସଲା ପକାଇ ଚାଉଳ ଦିଅ । ଚାଉଳ ଟିକେ ଧଳା ଧଳା ଫୁଟି ଫୁଟି ହୋଇ ଆସିଲେ ସିଝାଡାଲି ଦିଅ ଏବଂ ବେଶ କରି ଓଲଟ ପାଲଟ କରି ବାକି ପାଣିତକ ଏବଂ ଡାଲିରୁ ଯଦି ପାଣି ଗାଳିଥାଅ ତ ତାକୁ ସୁଦ୍ଧା ଢାଳିଦିଅ । ଲୁଣ ଓ ଅଦା ଦିଅ ଏବଂ ଚାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଜାଳ ଦିଅ । ଭାତ ଫୁଟିଗଲେ ଚିନି ଓ ବାକି ଘିଅତକ ଦେଇ ଢିମା ଢିମା ଅଙ୍ଗାର ଉପରେ ବସାଇ ରଖ । ସମସ୍ତ ବୁଝି ଥରେ ଦୁଇ ଥର ଚାଙ୍କୁଣୀ ଖୋଲି ଦେଖିବ । ବେଶ ନରମ ଅଥଚ ଝରଝରିଆ ହେଲେ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ ।

ଖେଚଡ଼ୀ ବାଢ଼ି ଦେଲାବେଳେ ରଖିଥିବା ଭଜା ପିଆଜରୁ କିଛି କିଛି ଖେଚଡ଼ୀ ଉପରେ ବାଟେଇ ଦେବ ।

୬୧ । ମସୁରି ଡାଲିର ଖେଚଡ଼ୀ

ଉପକରଣ—ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ୦ ।, ଛାଡ଼ ମସୁରି ଡାଲି ସେ ° ୵, ହଳଦ ଗଣ୍ଡେ, ଲୁଣ ଟିକିଲେ, ପିଆଜ ପଇସାକର, ଗୁଜରାଟ ଦୁଇଟା, ଲବଙ୍ଗ ଦୁଇଟା, ଡାଲଚିନି ଚାରି ଅଙ୍ଗୁଳ, କଞ୍ଚାମରିଚ ଚାରିଟା, ଦହି ଛଟାଙ୍କେ, ଦୁଇ ପୁଞ୍ଜା କରଞ୍ଜାକୋଳି, ତେଲ ଦେଢ଼ଛଟାଙ୍କି ଓ ପାଣି ସେ ୧ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳ ଏବଂ ଡାଲି ବାଛି, ପାଛୁଡ଼ି ଓ ଧୋଇ ରଖ । ହଳଦ ବାଟି ରଖ, ପିଆଜ ଛଡ଼ାଇ ଦୁଇଫାଳ କରି ରଖ, ଗରମମସଲା-ତକ ଗୁଣ୍ଡା କରି ରଖ, କରଞ୍ଜାକୋଳି ଚୋପା ଛଡାଇ ଧୋଇ ରଖ, ପାଣି ଗୁଣି ରଖ, ମରିଚ ଅଧ ଯାଏ ଚିରିଫାଳ କରି ରଖ, ଛଟାଙ୍କିଏ ତେଲ ହାଣ୍ଡିରେ ପକାଅ, ଗନ୍ଧ ମରିଗଲେ ପିଆଜଗୁଡ଼ିକ ଭଲକରି ଭାଜି ରଖ । ପିଆଜ କାଢ଼ିନେଇ ସେହି ତେଲରେ କଞ୍ଚ ଡାଲି ଦିଅ । ଠିକେପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଥରେ ଦୁଇ ଥର ଘାଣ୍ଟି ଦେଲା ପରି ଚାଉଳ ଦିଅ । ଚାଉଳ ଥରେ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଦେଇ ପାଣି ଢାଳି ଦିଅ । ସମସ୍ତ ଗରମ ମସଲା ଓ ବଟା ହଳଦ ଦେଇ ଚାଙ୍କୁଣୀ ମାରି ଦିଅ ।

ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ଲୁଣ, ମରିଚ, ଦହି ଓ କରଞ୍ଜାକୋଳି ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦେବ । ଦହିରେ ଟିକେ ସାମାନ୍ୟ ଚାଉଳ ବଟା ଗୋଳାଇ ଦେଲେ ଦହି ଛିଣ୍ଡିବ ନାହିଁ ।

ଖେଚଡ଼ୀ ଓହ୍ଲାଇ ଅଧଛଟାଙ୍କି ତେଲ ଖେଚଡ଼ୀ ଉପରେ ଢାଳି ଦେବ । ଭଜା ପିଆଜରୁ ଅଧେ ହାତରେ ଗୁଣ୍ଡା କରି ଖେଚଡ଼ୀ

ଉପରେ ଛିଞ୍ଚିଦେବ ଏବଂ ବାକି ଅର୍ଦ୍ଧେକକୁ ବାଢ଼ିଲା ବେଳେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ଖେଚଡ଼ୀ ଉପରେ ଦେବ ।

ଖାଡ଼ୀ ମସୁରର ଡାଲି ବା ଖେଚଡ଼ୀ ପ୍ରଭୃତି ଘିଅରେ ନ ବଘାରି ତେଲରେ ବଘାରିଲେ ତାର ହାଇଗିଣିଅ ଭଳି ଯେ ଗୋଟାଏ କଡ଼ା ଗନ୍ଧଥାଏ ସେହିଟା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ରୁଚି ଅନୁସାରେ ପଛରେ ଯେଉଁ ତେଲ ଦେଲ ତାହା ନ ଦେଇ ଖେଚଡ଼ୀ ହୋଇଗଲେ ଉତ୍ତାପରଖି କିଛି ଘିଅ ଉପରେ ଢାଳି ଦେଇ ପାର ।

୩୦ । ଅଙ୍ଗୁର ଦେଇ ମସୁର ଡାଲିର ଖେଚଡ଼ୀ

ଉପକରଣ—ଚାଉଳ ସେ୦।, ଡାଲି ସେ୦୮/, ପାଣି ସେ୧ର, ହଳଦୀ ବଟା ଟିକିଏ, ଲୁଣ ୫ତୋଲେ, ଶୁଖିଲା ମରିଚ ଗୋଟାଏ, ଆମ୍ବ ଅଙ୍ଗୁର ବଡ଼ ଥିଲେ ଏକଚତୁର୍ଥ (ସୋରିଷ ସମେତ) ନୋହିଲେ ଫାଳେ ଓ ଅଙ୍ଗୁର ତେଲ ଅଧଛଟାଙ୍କେ, ତେଲପଲେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣିଦେଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇବ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ହଳଦୀ ପକାଇବ ; ଡାଲି, ଚାଉଳ, ଲୁଣ ମଧ୍ୟ ପକାଇବ ।

ଭାତ ହୋଇ ଆସିଲେ ଗହିରା କରଚୁଲିଟିଏ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ପକାଇ ତତାଇବ । ଖୁବ ତାତିଗଲେ ତେଲ ଦେବ ଏବଂ ତେଲରୁ ଫେଣ ଉଠି ମରିଗଲେ ମରିଚଟି ଛିଣ୍ଡାଇ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିବ-ଧୀରେ ଧୀରେ; ମରିଚଟି ଲାଲ ପଡ଼ିଗଲେ ଖେଚଡ଼ୀରେ କରି ଢାଳିଦେବ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପୁଣି ଦେଇ ଭଲ କରି ଘାଣ୍ଟି ଘାଣ୍ଟି ଦେବ । ଏହି ସମୟରେ ଅଙ୍ଗୁର ତେଲ ତକ ମଧ୍ୟ ଢାଳି ଦେବ ।

ବାଢ଼ିବା ବେଳେ ଅଙ୍ଗୁରକୁ ଖୁବ ଗ୍ରେଟ୍ କରି ପାଖରେ ଦେବ ।

୩୧ । ମଟର ଡାଲିର ଖେଚଡ଼ି

ଉପକରଣ—ଗୁଆଳ ସେ୦।, ମଟର ଡାଲି ସେ୦୵, ପାଣି ସେ ୧ ର, ଘିଅ ଦେଢ଼ଛଟାଙ୍କି, ନଡ଼ିଆ ଫାଳେ, ଚିନି ଅଧଛଟାଙ୍କି, ହଳଦି ଖଣ୍ଡେ, ତେଜପତ୍ର ୪ଟା, ପିଆଜ ୪ଟା, ଲୁଣ ଝିଲେଇରୁ କିଛି କମ (ଅନ୍ଦାଜ କରି) ଅଦାଖଣ୍ଡେ, ଦହି ଅଧଛଟାଙ୍କି, ଡାଲଚିନି ଭିନି ବା ଚାରି ଅଙ୍ଗୁଳି, ଗୁଜରାଟି ୨ଟା, ଲବଙ୍ଗ ୨ଟା, ଜୀରାଅଳ୍ପ ଦିଟା।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅଧସେରେ ପାଣିରେ ମଟର ଡାଲି, ଲୁଣ, ହଳଦି ଦେଇସିଝାଅ । ଡାଲି ସିଝି ପାଣି ମରିଗଲେ ଓହ୍ଲାଇବ ।

ନଡ଼ିଆ ଫାଳକ କୋରି ଚପୁଡ଼ି ଦୁଧ ବାହାର କରି ପାଣି ପାଏ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସେହି ଚମୁଡ଼ା ନଡ଼ିଆ ପକାଇ ଭଲ କରି ଚକଟି ଚପୁଡ଼ି ଗୁଣ୍ଡ ସିଠା କାଢ଼ି ପକାଅ । ପିଆଜ ଗୁଡ଼ିକଟାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସରୁ ୨ ଲମ୍ବ ୨ କରି କାଟି ରଖ । ଅଦା ଛଡ଼ାଇ ଧୋଇ ଛେଚିରଖ ।

ଅଲଗା ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ଛଟାଙ୍କେ ଘିଅ ଦିଅ । ଘିଅ ତାତି ଉଠିଲେ ପିଆଜ ଜୀରା ଦିଅ; ତେଜପତ୍ର, ଦରଛେଚା ଲବଙ୍ଗ, ଗୁଜରାଟି, ଖଣ୍ଡ ଡାଲଚିନି ପକାଅ ଏବଂ ଘାଣ୍ଟି ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ । ବେଶ ଲାଲ ପଡ଼ି ସୁଗନ୍ଧ ବାହାରିଲେ ଗୁଆଳ ପକାଅ ଏବଂ ଓଲଟାଇ ପାଲଟାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦେଲେ ଗୁଆଳ ଟିକେ ସାଦା ପଡ଼ିଗଲେ ଡାଲି ଦେବ, ପୁଣି ଘାଣ୍ଟିବ । ତାପରେ ଅଧସେରେ ପାଣି, ନଡ଼ିଆର ଖାଣ୍ଟି ଦୁଧ, ପାଣିମିଶା ଦୁଧ, ଅଦା ଚପୁଡ଼ା ତାର ରସ, ଦହି, ଚିନି ସବୁ କିଛି

ପରେ୨ ଗୋଟି୨ କରି ଦେଇ ପୁଣି ଥରେ ଅସ୍ତ୍ରେ୨ ସବୁଗୁଡ଼ିକୁ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଛାଙ୍କି ଦିଅ ।

ପାଞ୍ଚସାତ ମିନିଟପରେ ଭାତ ଫୁଟି ଉଠିଲେ ଥରେ ଛାଙ୍କୁଣୀ ଖୋଲି ବାକି ଅଧଛଟାଙ୍କି ଘିଅ ଭାତ ଉପରେ ଢାଳି ଦେଇ ଦମରେ ବସାଅ ।

୩୨ । କୋଳଥ ଡାଲିର ଖେଚଡ଼ୀ

ଉପକରଣ—ସରୁ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ୦ ।, କଳା କୋଳଥ ଡାଲି ସେ ୦ ।, ପାଣି ସେ ୧ ର, ହଳଦି ଖଣ୍ଡେ, ଲୁଣ ଝିଲେ, ତେଜପତ୍ର ୪ଟା, ଘିଅ ଛଟାଙ୍କେ; ଚିନି ଅଧଛଟାଙ୍କେ, କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ଗୋଟାଏ, ଅଦା ଖଣ୍ଡେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଣି ସେରକ ହାଣ୍ଡିରେ ଦେଇ ଚୂଲିରେ ବସାଅ; କୋଳଥ ଡାଲି ଭଲକରି ବାଛି ଧୋଇ ସେହି ପାଣିରେ ସିଝିବାକୁ ଦିଅ । ଡାଲି ଫୁଟି ଉଠିଲେ ଲୁଣ; ହଳଦି, ଏବଂ ଦୁଇଟା ତେଜପତ୍ର ପକାଅ ।

ଚାଉଳ ଧୋଇ ରଖ । ଡାଲି ସିଝିଗଲେ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ପଲମଟାଏ ବା ଛଙ୍କା ରେକାବିଟାଏ ଦେଇ ଗୋଟିଏ ସଫା ପରିଷ୍କାର ବାସନରେ ଡାଲି ପାଣିତକ ସବୁ ନିଗାଡ଼ି ଗାଳିରଖ ।

ଅଲଗା ଗୋଟାଏ ହାଣ୍ଡି ଚୂଲିରେ ବସାଅ । ହାଣ୍ଡି ତାତିଲେ ଘିଅ ଦିଅ ଏବଂ ଘିଅ ତାତିଲେ ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଟା ପକାଇ ଥରେ ଘାଣ୍ଟିଦେଇ ଚାଉଳ ଦିଅ, ଘଣ୍ଟା ଚାଉଳ ସାଦା ପଡ଼ି ଆସି ଗୋଟିଏ୨

ଫୁଟି ଉଠିଲେ ଡାଲିର ଜୁସ ଅର୍ଥାତ୍ ଡାଲି ସିଝା ପାଣିତକ ଛାଣି ଗୃହୁଚଟକ ହାଣ୍ଡି ମଝିକୁ ଦେବ । ମୃଦୁଜାଳରେ ରଖି ଢାଙ୍କି ଦିଅ ।

ଭାତ ହୋଇ ଆସିଲେ ଛାଙ୍କୁଣୀ ଖୋଲି କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ରସ, ଅଦାରସ, ଚିନି ଦେଇ ଥରେ ଘାଣ୍ଟିଦେବ । କାଗଜିର ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ା ଯେମନ୍ତ ନ ପଡ଼େ ସେଥିପାଇଁ ଚିପୁଡ଼ିବା ଆଗରୁ ଆଗେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ମଞ୍ଜି କାଢି ପକାଇବ । ପୁଣି ୮ । ୧୦ ମିନିଟ ଦମ୍‌ରେ ବସାଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କୋଳଥ ଖେଚଡ଼ୀ ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ରୁକ୍ଷ, ଲଘୁ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ତୃପ୍ତିକାରକ ଏବଂ କଫ, ବାୟୁ; କୃମି ଓ ଶ୍ୱାସରୋଗରେ ହିତକର । ବିଶେଷତଃ କଳାକୋଳଥ ପାକରେ କଟୁ, ମଳରୋଧକ, ରକ୍ତ ପିତ୍ତକାରକ, କଫନାଶକ ଏବଂ ଶୁକ୍ର, ଅଶ୍ମରୀ, ଗୁଳ୍ମ, ପୀନସ, ଶ୍ୱାସ, କାଶ, ଅନାହ, ଅର୍ଶ ଓ ମେଦୋ ଧାତୁର ହାନିକାରକ ।

୩୩ । ସାଗୁର ଖେଚଡ଼ୀ

ଉପକରଣ—ସାଗୁ ସେ ୦ ୬/, ମୁଗଡାଲି ସେ ୦ ।, ପାଣି ସେ ୧। ଲୁଣ ୫ ତୋଲେ, ହଳଦ ଗ୍ରେଟଖଣ୍ଡେ, ଘିଅ ଛଟାକେ ଅର୍ଥାତ୍ ଛଅପଲା, ଗୁଜରାଟି ଗୁଅଟା, ଲବଙ୍ଗ ଛଅଟା, ଦୁଇଗଣ୍ଡା ଅର୍ଥାତ୍ ଛଅ ଅଙ୍ଗୁଳି ଲମ୍ବର ଖଣ୍ଡେ ଅଦା [ବୋଧହୁଏ ଅଧିକ ହେବ] ତେଜପତ୍ର ଗୁଅଟା, ପିଆଜ ୮ କି ୧୦ ଟା, ଜଗମରିଚ ଅଳ୍ପକିଛି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସାଗୁକୁ ପାଛୁଡ଼ି ବାଛି ଓଦା ହାତକର ହାତରେ ଦଳି ଦଳି ଦେବ । (ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ—ସାଗୁରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ କିଛି ମଇଳା ଥିଲେ ଓଦା ହାତରେ ଉଠି ଆସିବ) ଏହିପରି ୨ । ୩ ଥର କରିବ । ମୁଗ ଡାଲି ଘରର ହୋଇଥିଲେ କେବଳ ଥରେ ଦେଖି ବାଛି ରଖ ଏବଂ

କଡ଼ାଇରେ ହୋଇଥିଲେ ଧୋଇରଖ । ପାଣି ଛାଣି ରଖ, ହଳଦୀ ବାଟି ରଖ, ଗୁଜରାତିର ମୁହଁ ଫଟାଇ ରଖ, ଜିରା ଭଜା ମରିଚ ସଙ୍ଗରେ ମିଶାଇ ଗୁଣ୍ଡା କରି ରଖ, ପିଆଜ ଅଧା କେବଳ ଛଡ଼ାଇ ରଖ, ଅଧା ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବା କାଟିରଖ ।

ସାଗୁକୁ ଶୁଖିଲା ହାଣ୍ଡିରେ ଅଳ୍ପ ଭଜା (ଖରଡ଼ା) କର । ଦେଗ୍ଚି ହାଣ୍ଡି ଚୁଲିରେ ବସାଅ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଡାଲି, ସାଗୁ, କଟା ହଳଦୀ, ଗୁଜରାତି ଗୁଡ଼ିଏ, ଲବଙ୍ଗ ଛଅଟା, ଡାଳଚିନି ଚାରି ଅଙ୍ଗୁଳି, ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଟା; ଗୋଟା ପିଆଜ ପ୍ରଭୃତି ପକାଅ ଏବଂ ହାଣ୍ଡି ଢାଙ୍କି ରଖ । ମିନିଟ କୋଡ଼ିଏ ପରେ ଖେଚଡ଼ୀ ଘାଣ୍ଟି ଦେବ । ଜଳ ବିଲକୁଲ ମାରି ଦେଇ ଅଙ୍ଗାର ଉପରେ ରଖ । ୧୦ ମିନିଟପରେ ଓହ୍ଲାଅ ।

ଅଲଗା ଗୋଟାଏ ହାଣ୍ଡି ବସାଅ । ଘିଅରୁ ଅଧେ ପକାଅ । ଘିଅ ଖୁବ୍ ଗରମ ହୋଇଗଲେ ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଖଣ୍ଡ ଡାଳଚିନି ଦୁଇ ଅଙ୍ଗୁଳି ଓ କଟା ପିଆଜ ପକାଅ । ପିଆଜ ଲାଲ ହୋଇଗଲେ ଖେଚଡ଼ୀ ବଘାରିବ ।

୩୪ । ଆଳୁ ମଟର ଖେଚଡ଼ୀ

ଉପକରଣ—ଚାଉଳ ସେ ०।; ନୂଆ ଗୁଣ୍ଡି ଆଳୁ ସେ ०৵; ଛଡ଼ା ମଟର ସେ ० ৵, ପାଣି ସେ ୧।, ପିଆଜ ସେ ० ৵, ହଳଦୀ ଖଣ୍ଡେ, ଲୁଣ ଟିକିଏ, ଜିରାମରିଚ ଅଧ ତୋଳେ, ଗୁଜରାତି ୨ ଟି, ଡାଳଚିନି ଦୁଇ ତିନି ଅଙ୍ଗୁଳି, ଲବଙ୍ଗ ଦୁଇଟା ବା ୪ ଟା, ତେଜପତ୍ର ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ, ଘିଅ ଦେଢ଼ ଛଟାଙ୍କି ବା ଅଧପାଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳ, ଚୋପାସୁଦ୍ଧା ନୂଆ ଗୁଣ୍ଡି ଆଳୁ, ଛଡ଼ା ମଟର ଧୋଇରଖ, ପିଆଜ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ରଖ, ଗୋଟାଥିବ । ପାଣି ଛାଣି

ରଖ । ହଳଦୀ ବାଟି ରଖ । ଜିରା ଭାଜି ମରିଚ ସଙ୍ଗରେ ମିଶାଇ ରଖ । ଗୁଜୁରାତି ଦୁଇଟାର କେବଳ ମୁଣ୍ଡ ଫଟାଇ ରଖ ।

ହାଣ୍ଡି ଚଢ଼ାଇ ଛଟାଙ୍କେ ଘିଅ ପକାଅ । ଘିଅ ଗରମ ହେଲେ ପିଆଜ ପକାଇ ଭାଜ । ପିଆଜ ଲାଲ ପଡ଼ିଗଲେ ସେଥିରେ ତେଜପତ୍ର ଗରମ ମସଲା ପକାଅ । ଗରମ ମସଲା ଟିକିଏ ଲାଲ ପଡ଼ିଗଲେ ଚାଉଳ ଓ ଅଳୁ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟ । ଦୁଇତିନି ମିନିଟରେ ଚାଉଳ ସାଦା ପଡ଼ି ଆସିଲେ ମଝିରେ ଦେଇ ଥରେ ଘାଣ୍ଟି ପାଣି ଢାଳି ଦିଅ ଏବଂ ହଳଦୀ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଘୁଣ୍ଟି ଦିଅ ।

ମଝିରେ ୨ ଥରେ ୨ ଘାଣ୍ଟି ଦେଉଥିବ । ହୋଇଗଲେ ବାକି ଘିଅ ଓ ଜିରାମରିଚ ଗୁଣ୍ଡି ପକାଇ ଟିକେ ଘାଣ୍ଟି ଦେଇ ଓହ୍ଲାଅ ।

୩୫ । ବନ୍ଧା କୋବି ଓ ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଦେଇ ଖେଚଡ଼ି

ଉପକରଣ—ଚାଉଳ ପାଏ, ମୁଗଡାଲି ଅଧପାଏ, ବନ୍ଧାକୋବି ଫାଳେ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ ବଡ଼ହୋଇଥିଲେ ୨ଟା ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ହୋଇଥିଲେ ୪ଟା, ଗ୍ରୁଣ୍ଡିଥିବ ଭ ଦୁଇ ପୁଞ୍ଜା, ପାଣି ସେ୨ର, ହଳଦୀ ଟିକର, ଲୁଣ ତୋଳେଅର୍ଦ୍ଧେ, ଘିଅ ଛଟାଙ୍କେ, ଜିରା ମରିଚ (ମିଶା) ଅଧତୋଳେ, କଞ୍ଚା ମରିଚ ୨ଟା, ଶୁଖିଲା ମରିଚ ଗୋଟିଏ, ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଟା, ଗୁଜୁରାତି ଦୁଇଟା, ଲବଙ୍ଗ ୪ଟା, ଡାଲଚିନି ଦୁଇଗିରା, ତେନ୍ତୁଳି ଫଡ଼େ, ଚିନି ବା ଗୁଡ଼ ତୋଳେ ଓ ପିଆଜ ଛଟାଙ୍କେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳ ଡାଲି ବାଛି ଦେବ । ବନ୍ଧା କୋବି ଫାଳକୁ ୮।୧୦ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇରଖ ଏବଂ ଏଥିରେ ଲୁଣ ଗୋଳାଇ ଦିଅ । ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଧୋଇ ୪ ଖଣ୍ଡ ବା ଦୁଇଫାଳ ଅବା ଗୋଟା

ଦେଖିକରି ଲୁଣ ଗୋଳାଇ ରଖିବ । ଜିରା ଅଳ୍ପ ଦୁଇଟା କାଢ଼ି ରଖି ବାକି ଜିରାମରିଚ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡା କରି ରଖ । କଞ୍ଚା ମରିଚ ଦୁଇଟାକୁ ଅଧାଯାଏ ଚିରି ରଖ ଏବଂ ପିଆଜ ଗୁଡ଼ିକ ଛଡ଼ାଇ ଲମ୍ବ ଚିରି ରଖ ।

ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ଘିଅ ଅଧ ଛଟାଙ୍କି ପକାଅ । ଘିଅ ତାତିଲେ କୋବି କଷି ନିଅ । କୋବି କଷା ହୋଇଗଲେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଦେଇ ଚଢ଼ାଅ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଡାଲି, ଚାଉଳ, ହଳଦୀ, ଲୁଣ, କଷା କୋବି, ତେଜପତ୍ର ଓ ଗରମ ମସଲା ପଟିଏ ଗୋଟିଏ କରି ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଦେଇ ଘାଙ୍କି ରଖ । ବେଶ ଟକଟକ କରି ଫୁଟି ଯାଇ ହୋଇ ଆସିଲେ କଞ୍ଚା ମରିଚ ପକାଇ ଜାଳ କମାଇ ଦେବ । ହୋଇ ଗଲେ ଓହ୍ଲାଇବ ।

ପୁଣି ପୂର୍ବ ହାଣ୍ଡିକୁ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ଘିଅତକ ପକାଅ । ମରିଚ ଏବଂ ଗୋଟା ଜିରା ଫୁଟାଇ କଲରା ବାଇଗଣ ପକାଅ । ଥରେ ଘାଣ୍ଟି ଦେଇ ଖେଚଡ଼ୀ ବଘାର ଗୁଡ଼ାଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ପାଞ୍ଚମିନିଟ ପରେ ଓହ୍ଲାଅ । ଭେଣ୍ଡୁଲି ଫାଳକ ଭିତରେ ପୋଡ଼ି ରଖିବ, ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ପଞ୍ଜି କାଢ଼ିଦେବ ।

ଏ ଖେଚଡ଼ୀ ଲହୁଣୀ ବା ଗୁଆଘିଅ ଦେଇ ନାନା ପ୍ରକାର ଭଜା ବଡ଼ା ବା ଭର୍ତ୍ତା ସହିତ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।

୩୬ । ଅଣ୍ଡାର ପୋଚ୍ ଖେଚଡ଼ୀ

ଉପକରଣ—ଚାଉଳ ସେ ୦ ।, ମୁଗ ଡାଲି ସେ ୦ ।/, ଅଣ୍ଡା୪ଟା, ପିଆଜ ଛଟାଙ୍କେ, ଘିଅ ଛଟାଙ୍କେ, ପାଣି ସେ ୧ ।, ଜିରାମରିଚ

ଚାଉଳ, ହଳଦୀ ଖଣ୍ଡେ, ଲୁଣ ଝିଙ୍କେ, କଞ୍ଚା ମରିଚ ୨ଟା, ତେଜପତ୍ର ୨ଟା, ଗୁଜୁରାତି ୨ଟା, ଲବଙ୍ଗ ୪ଟା ଓ ଡାଲଚିନି ଗିରେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଡାଲି ଓ ଚାଉଳ ଧୋଇ ରଖ । ପିଆଜ ଗୋଟା ଛଡ଼ାଇ ରଖ । କଞ୍ଚାମରିଚ ଅଧେ ବାଟି ରଖ ଏବଂ ଅଧେ ଗୁଣ୍ଡା କରି ରଖ, ହଳଦୀ ବାଟିରଖ ; କଞ୍ଚା ମରିଚ ଅଧଯାଏ ଦୁଇଫାଳ କରି ଚିରି ଏବଂ ଗୁଜୁରାତିର ମୁହଁ ଫଟାଅ ।

ହାଣ୍ଡି ଚଢ଼ାଇ ଘିଅ ପକାଅ । ଘିଅ ଡାକିଲେ ଗୋଟା ପିଆଜ ଲାଲ କରି ଭାଜି କାଢ଼ି ରଖ । ଗରମ ମସଲା, ତେଜପତ୍ର ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦେଇ ଚାଉଳ ପକାଅ । ଚାଉଳକୁ ବେଶ କରି ଦୁଇ ଚାରିଥର ଓଲଟ ପାଲଟ କରି ଗରମ ପାଣି ଢାଳି ଦିଅ, ଡାଲି ଦିଅ ; ହଳଦୀ ଦିଅ । ଫୁଟି ଉଠିଲେ ଲୁଣ ଦେବ । ପୁଣି କିଛି ପରେ ମରିଚ ଦେବ ଏବଂ ପିଆଜରୁ ଚାରିଟା ରଖି ବାକି ସମସ୍ତ ଏବଂ ବଟା ଜିରା ଦେବ । ଥରେ ଘାଣ୍ଟି-ଦେବ ।

ଖେଚୁଡ଼ି ନରମ ହେଲେ ଜାଳ ମାରି ନେବ । ଅଣ୍ଡାର ମୁହଁ ଫଟାଇ ଟିକିଏ ଲୁଣ ଭରି ଖୋଳା ସମେତ ଅଣ୍ଡାକୁ ହଳଦୀରେ ଝପ୍ କରି ଢାଳି ଦେବ—ଖେଚୁଡ଼ି ଉପରେ । ଅଣ୍ଡା ଢାଳିବା ପାଇଁ ଶୁଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖେଚୁଡ଼ିରେ ଚଟୁ ମାଡ଼ି ଖୋଳ କରିବ । ଏହା ପରେ ଚାରିଟା ଯାକ ଢାଳି ସାରି ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଛିଞ୍ଚି ଓହ୍ଲାଇବ । ବାଢ଼ିଲା ବେଳେ ଚାରିଟା ପିଆଜ ପୋଡ଼ର ପାଖେ ଦେବ ।

୩୭ । ଚନାର ଖେଚୁଡ଼ି

ଉପକରଣ—ଚନାର ଚାଉଳ ସେ ୦ ।, ମୁଗଡାଲି ୧ ସେ ୦ ୵, ନଡ଼ିଆ ଗୋଟାଏ, ହଳଦୀ ଖଣ୍ଡେ, ଲୁଣ ଝିଙ୍କେ, ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଟା, ଘୃତ ଛଟାଙ୍କେ, ପାଣି ସେ ୧ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଣି ଫୁଟାଅ ; ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଚୂଡ଼ା ଏବଂ ଡାଲି ପକାଅ; ତେଜପତ୍ର, ହଳଦୀ, ଲୁଣ ଦିଅ । ମଧ୍ୟଭାଗ ଜାଳରେ ଅଗ୍ନି ଦେଉ ।

ଖେଚଡ଼ି ହୋଇ ଆସିଲେ ନଡ଼ିଆଟାଏ 'କୋରି' ଏବଂ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଅ ଏବଂ ଭଲକରି ଗୋଳାଇଦେଇ ଥରେ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ । ହୋଇଗଲେ ଘିଅ ଛାଳ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ ।

ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ଏଥିରେ କାଗଜିଲେମ୍ବୁର ରସ ବା ଜିରାଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ପାର ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଚନା—ରୁକ୍ଷ, ପୋଷକ, ବାୟୁ ବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ପିତ୍ତ-ଶ୍ଳେଷ୍ମ ନାଶକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

ନଡ଼ିଆ—ମଧୁରରସ, ଶୀତଳ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଗୁରୁପାକ, ବିଷ୍ଟମ୍ଭ କାରକ, ପୁଷ୍ଟିକର, ବଳଜନକ, ବସ୍ତିଶୋଧକ ଏବଂ ବାୟୁପିତ୍ତ, ରକ୍ତ, ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ଓ ଦାହ ରୋଗରେ ଉପକାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)



ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ

ଭିଭାତ

ପ୍ରୟୋଜନୀୟ କଥା—ଭାତକୁ ସବୁ ଦିନେ ଖିଆଯାଏ । ସବୁଦିନେ ହେଉଛି, ହେବ । ବିଶେଷ କୌଣସି ସମୟ ବା ଦିନରେ ଏହା ଭାବ ଲୋକେ ବିଶେଷ କିଛି ରକମର କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ।

ଲଗାଣି ବର୍ଷା ହେଲେ ବା ଶୀତ ଦିନରେ ନୂଆ ଫସଲ ଉଠିଲେ ଅଥବା ବଣ ଭୋଜ ପ୍ରଭୃତିରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରାୟ ଖେଚଡ଼ୀ କରିଥାଉଁ। ପଥିକମାନଙ୍କର ଯାତ୍ରା ସମୟ ବାଟରେ କେଉଁଠାରେ ସେସେଇ କରି ଖାଇବାର ସୁବିଧା ହେଲେ ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ଖେଚଡ଼ୀ କରନ୍ତି, କାରଣ ସମୟ ଅଳ୍ପ, ଆଉ ଚୋଟକରେ ଯେପରି ଚଳିଯିବ। ଏହିପରି ସମୟ ବିଶେଷ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନେକେ ଖେଚଡ଼ୀ ଖାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ।

ସ୍ୱାଦୁରେ ଘିଭାତ ଅନେକଟା ପଲାଉ ସଦୃଶ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସାଧାରଣରେ ସେତେ ଆଦରଣୀୟ ନୁହେଁ। ବଡ଼ଲୋକେ ବଡ଼ ନାମ ଶୁଣିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି। ପଲାଉ ନାମରେ ସେମାନେ ଯେପରି ପ୍ରସନ୍ନ, ଘିଭାତ ନାମରେ ସେହିପରି ହେବାର ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ। ପକ୍ଷାନ୍ତରେ ସାଧାରଣରେ ମଧ୍ୟ ଖରଚ ବେଶୀ ବୋଲି ଆଦରଣୀୟ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ। ଅନେକ ଚତୁର ଲୋକେ କୌଣସି ମିଠା ଘିଭାତକୁ ପଲାଉ ନାମରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଘିଭାତମାନଙ୍କୁ ନାନା ବିଚିତ୍ର ନାମରେ ଚଳାଇ ଦିଅନ୍ତି।

ବାସ୍ତବିକ ସଂସାରରେ ଚମକଦାର ନାମ ବଳରେ ଧରି ଝୁଟା ମାଲ ଯେପରି ଚଳି ଯାଏ, ନାମ ଦୋଷରେ ସଚ୍ଚାମାଲ ମଧ୍ୟ ସେପରି ଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ।

କଲିକତାର "ଅବାର ଖାବୋ," "ଅବାକ କଲ୍ଲେ," "ଅଭା" "ଲିଚୁ" ପ୍ରଭୃତି ଯାଚ୍ଛେତାଇ ସନ୍ଦେଶର ଯେପରି କାଟତି (ସାଧାରଣରେ, ଦେଖ, ପାଙ୍କଣରେ) ଖାଣ୍ଟି ଗୋଲା ସନ୍ଦେଶର ସେପରି ନାହିଁ।

ମଟେନ୍‌କର ଗୋଟିଏ କଉ ମାଛ ଝୋଳ କଲ । ଠାକୁର ଖାଇବା ପାଇଁ ଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ଡ଼ାକିବାକୁ ତିନିଜଣଙ୍କୁ କହିଲ । ଭୋକ୍ତା ପଚାରିଲେ "କଅଣ ହୋଇଛି" ? ପ୍ରଥମ କହିଲା, "ମଛ ପାଣି" । "ଆରେ ଦୂର, ମୁଁ ଖାଇବ ନାହିଁ ଯା," ଦ୍ୱିତୀୟ କହିଲା । "ଝୋଳ ହେଲାଣି ଆସ" । "ଝୋଳ ? ତା ସେ ପାଣିଚିଆ ଫାଣିଚିଆ ହୋଇନାହିଁ ତ ?"

ତୃତୀୟ କହିଲା—"ଖାଇବ ଆସ ରସା ହେଲାଣି" । ଭୋକ୍ତା ଏହିଥର ନିରୁତ୍ତରରେ ଗଲେ ।

ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ନାମ ଶୁଣିଲେ ଲୋକଙ୍କର ଯେତେ ଆଗ୍ରହ ଆସେ, ଯାହା ତାହା ଗୋଟିଏ ନାମରେ ସେପରି ଆଗ୍ରହ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାଛଡ଼ା ହାତ ଗୁଣରେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ କମ ବେଶୀ ହୁଏ । ପୂଜାହାରୀ ହାତବଢ଼ା ପଲାଉଠାରୁ ସ୍ନେହମୟୀ ଗୃହଲକ୍ଷ୍ମୀ ହାତବଢ଼ା ଘିଭାତ ନାମରେ ତୁମ୍ଭେ ଅବଶ୍ୟ ବେଶୀ ଲାଳାୟିତ ହେବ ।

ପିଲାଦିନେ, ସମୟରେ, ବାବାଙ୍କ ସହିତ ବାବାଙ୍କ କୌଣସି ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଘରେ ଥିବାସମୟରେ ସେମାନେ "ସପୁରିର ମୁରବା" କଲେ । ମୁଁ ଆଗ ଗୋଡ଼ା ଦେଖିଥାଏଁ । ଆମଘରେ ମୋର ମା'ଙ୍କୁ ଏକାଧିକ ଥର ଏପରି କରାଇବାର ଦେଖିଛି । ବନ୍ଧୁଙ୍କଘର ଝିଅମାନେ ପଚାରିଲେ "ତମର ଏପରି ହୁଏ ?" ମୁଁ କହିଲି "ହଁ" । ବାବାଙ୍କୁ ମୁରବା ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ, ବାବା ଖାଇ କହିଲେ "ଏହା କିପରି ହୋଇଛି ! ବଡ଼ ଚମତ୍କାର ହୋଇଛି ! ମୁଁ ତ ଏପରି କେବେ ଖାଇ ନାହିଁ ।" କକ୍ଷାନ୍ତରରୁ ଏ କଥା ମୁଁ ଏବଂ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଘରର ବୋହୂଝିଅମାନେ ଶୁଣିଲେ । ଗୋଟିଏ ଦଶବର୍ଷର ଚପଳା ବାଳିକାର କଥା, ଗୋଟିଏ ଜ୍ଞାନୀ ସରଳ ବାବନ ବର୍ଷ ପ୍ରୌଢ଼ଙ୍କର ବାକ୍ୟ ସଙ୍ଗରେ ସମହେବ ? ମୋର ସଙ୍ଗୀମାନେ

ଉସ୍ତୃଙ୍କର ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ ଭାବ ଦେଖାଇ ମୋ କଥାରେ ମୋତେ ଉପହାସ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ସେମାନେ ମୋଠାରୁ ବୟସରେ ବଡ଼, ଏଣେ ମୁଁ ନିଜେ ଶୁଣିଛି ମୋହର ଦେଶପୂଜ୍ୟ ବାବା ମୋ କଥାରେ ଅଯଥାର୍ଥତା ପ୍ରମାଣ କରି ଗଲେଣି । କଅଣ କରିଁ, ନୀରବରେ ସବୁ ସହିଗଲି । ଉପରେ ସହିଗଲି ସତ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ସେ କଥା ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋମନରେ ସେହିପରି ଜାଗରୂକ ଅଛି । ତାପରେ ଯେତେବେଳେ ବାବାଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିଲି, କହିଲି, "ମୁଁ ଦେଖୁଛି, ଆମଘରେ ହୋଇଛି ! ମନେ କରନ୍ତୁ ଆନନ୍ଦ ପୁରରୁ ଆସି ଏହିପରି ଖାଇଥିଲେ କି କାହିଁ ? ତେବେ ଆପଣ କାହିଁକି ଏପରି କହିଲେ ?" ଉତ୍ତର, "ଅରେ ମୋର କଅଣ ସେ କଥା ମନରେ ଥାଅନ୍ତା ସବୁବେଳେ । ସୁନ୍ଦର ନାମଟିଏ କଅଣ ନା "ମୁରବା" ଦେଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର, ସର୍ବୋପରି ବନ୍ଧୁଙ୍କର ସ୍ୱହସ୍ତରେ କରା, ମୁଁ ଭାରି ଖୁସି ହୋଇ ଏପରି କହିଛି ।"

କହୁଁ କହୁଁ ଅନେକ ଦୂରରେ ଆସି ପଡ଼ିଗଲିଣି । ଏଠାରେ କେତେ ଗୋଟି ଘିଭାତର ଆଲୋଚନା କରିବୁଁ ।

୩୮ । ଘିଭାତ

ଉପକରଣ—ପାଏ ଗୁଣ୍ଡଲର ଟିକେ ମଞ୍ଜଣ୍ଠାଣ ଥିବା ଭାତ (ଭାତ ମଞ୍ଜଣ୍ଠାଣ ଥାଉ ଥାଉ ଗାଳିଲେ ହେଲା) ଘିଅ ଛଟାଙ୍କ, ଗୁଜରାତ ଦୁଇଟା, ଲବଙ୍ଗ ଗୁରିଟା, ଡ଼ାଲଚିନି ଛଅ ଅଙ୍ଗୁଳ ଅର୍ଥାତ୍ ଦୁଇ ଗିରା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଛଟାଙ୍କେ ଘିଅ ଦେଇ ଚଢ଼ାଅ । ଘିଅ ତାତିଲେ ଗୁଜରାତକୁ ଫଟାଇ ଲବଙ୍ଗ ସହିତ ପକାଅ ଏବଂ ଘନ ଘନ ଘାଣ୍ଟ । ଗରମ ମସଲା ଫୁଟଫାଟ ବନ୍ଦ କରି ଧୀର ହୋଇ ଟିକେ

ନାଲି ପଡ଼ି ଆସିଲେ ଭାତ ଢାଳି ଦେଇ ଓଲଟ ପାଲଟ କରି ଦେବ। ଘଣ୍ଟାକ ପୂର୍ବରୁ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଡାଲଚିନି ଭିଜାଇ ରଖିଥିବ। ପାଣି ସମେତ ଡାଲଚିନି ଭାତରେ ଢାଳି ଦେଇ ଡାଲଚିନିଗୁଡ଼ିକୁ ଭାତରେ ଗୁଞ୍ଜି ଦେବ।

ଏହି ଥର ଭାତକୁ ପନ୍ଦର ମିନିଟ ଖଣ୍ଡେ ଦମରେ ବସାଇବ।

୩୯। ମିଠା ଘିଭାତ

ଉପକରଣ—ପାଏ ଗୁଉଲର ମଞ୍ଜି ଚାଉଳ ଭାତ, ଚିନି ଅଧପାଏ, ଡାଲଚିନି ଦୁଇଗିରା, ଗୁଜରାତି ୨ଟା, ଲବଙ୍ଗ ୪ଟା, ବାଦାମ ଅଧଛଟାଙ୍କି, କିସମିସ୍ ଅଧଛଟାଙ୍କି, ଘିଅ ଅଧପାଏ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବାଦାମଗୁଡ଼ିକ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ପକାଅ। ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଭିଜିଲେ ଦେଖ (ଗରମ ପାଣିରେ ଭିଜାଇଲେ ୫।୭ ମିନିଟରେ ଭିଜିଯିବ) କିସମିସ୍ ଗୁଡ଼ିକ ବାଛି ଧୋଇ ରଖ। ଗୁଜରାତିଗୁଡ଼ିକ ଛଡ଼ାଇ ଦାନା ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ପକାଅ, ମଞ୍ଜି ଓ ଚୋପା ରଖ। ଡାଲଚିନି ଧୋଇ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଭିଜାଅ (ଏକଘଣ୍ଟା ଭିଜିବ ଯେପରି) ଲବଙ୍ଗକୁ ଅଳ୍ପ ଟିକେ ଛେଚି ଦେବ।

ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପକେ ଘିଅ ପକାଅ। ତାତିଲେ ଗୋଟାଏ ଲବଙ୍ଗ, କିଛି ଗୁଜରାତି ଦାନା ଓ ଡାଲଚିନି ଖଣ୍ଡେ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟ। ଚଡ଼ ଚଡ଼ ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ଭାତ ଥୋଡ଼ାସା ଦିଅ। ଭାତ ଉପରେ କିଛି ଚିନି ଗୁଣ୍ଡି ଦିଅ। ତା ଉପରେ କିଛି କିସମିସ୍ ପକାଅ। ଛଡ଼ା ବାଦାମକୁ ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଭାବରେ କାଟି ରଖିଥିବ ଏବଂ ସେଥିରୁ କିଛି ଦେବ। ତା ଉପରେ ଗରମ ମସଲା କିଛି

ଏବଂ ମସଲା ଉପରେ ପଳେ ଘିଅ, ପୁଣି ଭାତ ଓ ଭାତ ଉପରେ ଚିନି । ଏହିପରି କ୍ରମାନୁସାରେ ସମସ୍ତ ହୋଇ ସାରିଲେ ସବୁ ଶେଷରେ ଘିଅ ପଳେ ବୁଲେଇ ଦେଇ ହାଣ୍ଡି ଘାଙ୍କି ଜ୍ୱଳନ୍ତା ଅଙ୍ଗାର ଉପରେ ବସାଇବ । ପନ୍ଦର ମିନିଟ ବସିଲେ ଓହ୍ଲାଇବ ।

୪୦ । ମିଠା ଗୋଲାପି ଘିଭାତ

ଉପକରଣ—ପାଏ ପୁରୁଣା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସିଦ୍ଧ ରଖ । ଭାତ ଫୁଟିବା ବନ୍ଦ ହେଲେ ପେଜ ଗାଳି ହାଣ୍ଡିକୁ ହଳଦି ରଖ, ତାହାହେଲେ ଭାତ ଝରଝର ଦିଶିବ, ଚିନି ଅଧପାଏ, ଗୋଲାପ ଜଳ ଛଟାଙ୍କେ, ଡାଳଚିନି ଦୁଇଖିଅ, ଗୁଜୁରାତି ଦୁଇଟା, ଲବଙ୍ଗ ଚାରିଟା, ବାଦାମ ଅଧ ଛଟାଙ୍କେ, କିସମିସ୍ ଅଧଛଟାଙ୍କେ, ସୁନ୍ଦର ସୁଗନ୍ଧ-ଫୁଟିଲା ଗୋଲାପଫୁଲ ଗୋଟିଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପୂର୍ବୋକ୍ତ ମିଠା ଘିଭାତ ସଦୃଶ ହେବ । କେବଳ ଚିନି ପରିବର୍ତ୍ତିରେ ଚିନିର ପାଗ ଧରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ପାଗ ହୋଇଗଲେ ଗୋଲାପ ଜଳ ସହିତ ମିଶାଇ ରଖିବ । ଚିନି ବଦଳରେ ଏହି ଗୋଲାପ ଜଳ-ମିଶ୍ରିତ ରସ ଦେବ ।

ଭାତ ବାଢ଼ିଲା ବେଳେ ଫୁଲର ଦଳ ଖୋଲି ଖୋଲି ଦେଇ ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ନାନା ଭାବରେ ସଜାଇବ ।

ଏହାକୁ ଛେନାର କାଲିଆ, ମଧୁରୁଚି, ବେସନ ପ୍ରଭୃତି ଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।

୪୧ । ଶ୍ରୀଫଳ ଘିଭାତ

ଉପକରଣ—ପୁରୁଣା ସରୁ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ପାଏ, ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଖଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଅଧଛଟାଙ୍କ, ନଡ଼ିଆ ଦୁଇଟା, ପାଣି ତିନିପା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳକୁ ବାଛି ପାଞ୍ଚଥର ଧୋଇ ରଖିବ । ତେଜପତ୍ର ଧୋଇରଖ । ନଡ଼ିଆ ଦୁଇଟା ଛଡ଼ାଇ ଉପରର ଅଂଶୁଗୁଡ଼ାକ ଚାଞ୍ଛି ପକାଇ ଧୋଇ କୋର ଏବଂ ଟିକଟି ଟିକଟି ଚପୁଡ଼ି ଦୁଧ ବାହାର କଲେ ଯେଉଁ ସିଠା ରହିବ ତାହାକୁ ପାଣି ଗୁଣି ଗରମ କର ସେଥିରେ ପକାଇ ଚକଟ । ଉଷୁମ ଉଷୁମ ଥିବ ତ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ିବ, ଏକବାରେ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିଲେ ହାତରେ ଚିପି ଚିପି ଚପୁଡ଼ି ଦୁଧତକ ସବୁ ବାହାର କରନଥ ।

ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ କର ନଡ଼ିଆର ଖାଣ୍ଟି ଓ ପାଣିଆ ଦୁଇ ଦୁଧ ମିଶାଇ ଦିଅ ଏବଂ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଅ । ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଖଣ୍ଡ ଦିଅ । ନଡ଼ିଆର ଦୁଧ ପାଣି ଖୁବ୍ ଗରମ ହୋଇଗଲେ ଚାଉଳ ଦିଅ, ଲୁଣ ଦିଅ ଏବଂ ଡାଙ୍କୁଣୀ ଈଷତ୍ ଫାଙ୍କ ରଖିଦିଅ ଯେମନ୍ତ ଦୁଧ ଉଛୁଳି ନ ପଡ଼େ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଡାଙ୍କୁଣୀ ଖୋଲି ଘାଣ୍ଟି ଘାଣ୍ଟି ଦେଉଥିବ ।

ଭାତ ଫୁଟା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ଜାଳ ମାରି ଦେଇ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଅଙ୍ଗାର ଉପରେ ଅଥବା ଖୁବ କମ୍ କମ୍ ଜାଳରେ ଦମରେ ବସାଅ । ଭାତ ବେଶ ନରମ ହୋଇ ପାଣି ମରିଗଲେ ଏବଂ ଘିଅ ଘିଅ ବାସରେ ହେଲେ ଓହ୍ଲାଅ ।

ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁପାକ ଦ୍ରବ୍ୟ । ସୁତରାଂ ରୋଗୀ ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଖଟା ଏବଂ ଚଟଣି ପ୍ରଭୃତି ସଙ୍ଗରେ ଏହା ଭଲ ଲାଗେ, ଭର୍ତ୍ତା ଦୁଇ ଗୁଣ ରକମ ଦେଇପାର । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁପାକ ଥିବା ହେତୁ ଅନ୍ୟ ଘିଅ-ମସଲା ଦିଆ ତରକାରି ଏହା ସଙ୍ଗରେ ଦେବା ଠିକ ନୁହେଁ ।

୪୬ । ଲୁଣୀ ଘିଭାତ

ଉପକରଣ—ସରୁ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ୦।, ପାଣି ସେ ୧।, ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଟା, ପିଆଜ ୩ଟା କିମ୍ବା ୪ଟା, ଡାଲଚିନି ଖଣ୍ଡେ (ଛୋଟ) ଗୁଜୁରାତି ଗୋଟାଏ; ଲବଙ୍ଗ ଗୋଟିଏ, ଲୁଣ କିଛି କମ ହିଁ ଦେଲେ, ଘିଅ ସେ ୦ ୵

ପ୍ରଣାଳୀ—ହାଣ୍ଡି ଗୋଟିଏ ଧୋଇ ପାଣି ଚଢ଼ାଅ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଚାଉଳ ଛାଡ଼ । ଭାତ ହୋଇ ଆସିଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ମଞ୍ଜି ମାଣ ଥାଉ ଥାଉ ଗାଳିବ କିମ୍ବା ନଗାଣ୍ଡ଼ ଗାଳିବ ନାହିଁ । ଲୁଣ ତେଜପତ୍ର ସେହି ଭାତରେ ପକାଇ ଟିକେ ଲେଉଟା ପାଲଟା କରି ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଅଙ୍ଗାର ଉପରେ ଦମରେ ବସାଅ । ପାଞ୍ଚମିନିଟ ଖଣ୍ଡେ ପରେ ଅଳ୍ପ ଟିକେ (ଅଧପଲେ) ଘିଅ କାଢ଼ି ରଖି ବାକି ସବୁ ଘିଅ ଓ ଗରମ ମସଲାର ଗୁଣ୍ଡି ମିଶାଇ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବାକି ଘିଅ ଗୋଟିଏ ଅଲଗା ହାଣ୍ଡି ବା କରାଇରେ କରିଦେଇ ଚଢ଼ାଅ । ପିଆଜର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଲମ୍ବ ୨ କରି କାଟି ଭାଜ । ଭାତ ଉପରେ ଏହି ପିଆଜ ଭଜାଗୁଡ଼ିକୁ ଟିକି ୨ ଦିଅ ।

୪୭ । ମଧୁରାମ୍ଳ ଘିଭାତ

ଉପକରଣ—ବଡ଼ ବସ୍ତା ପୁରୁଣାସରୁ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ୦।, ଛଣା ଯାଇଥିବା ପାଣି ସେ ୧।, ଘିଅ ସେ ୦ ୵, ଚିନି ସେ ୦ ୵,

କାଗଜ ଲେମ୍ବୁ ଗୋଟାଏ, ଗରମ ମସଲା (ଡାଲଚିନି, ଗୁଜରାଟି ଓ ଲବଙ୍ଗ ମିଶ୍ରିତ) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ଚାମୁଚ, ଭୁସୁଙ୍ଗା ପତ୍ର ୧ ଡାଳ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳ ସେ ୦ । କର ଭାତ ସିଝ, ବେଶ ଟାଣ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ପେଜ ଗାଳି ପକାଅ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ କରି ଘିଅ ଅଧପାଆକ ପକାଇ ଭୁସୁଙ୍ଗା ପତ୍ର ଦେଇ ଦାଗି କେବଳ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଅଙ୍ଗାର ଉପରେ ରଖ । ଘିଅ ଦାଗିଗଲେ ଭାତ ଚାଳିଦିଅ, ଚିନି ଟିକି ଟିକି ଦେଉଥିବ । ଭାତକୁ ଖୁସୁଣିରେ କରି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଘାଣ୍ଟି ଦେଉଥିବ । ଚିନି ମିଶିଯିବ ଅଥଚ ଭାତ ଯେପରି ଭାଙ୍ଗି ମେଣ୍ଟି ଯିବ ନାହିଁ । ସର୍ବଶେଷରେ କାଗଜ ଲେମ୍ବୁଟିକୁ ତିନିଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅ ଏବଂ ଭାତକୁ ଚାମଚରେ କରି ଘାଣ୍ଟିଘୂଣ୍ଟି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସମାନ ଭାବରେ ରସଟା ସବୁ ଭାତରେ ମିଶାଇ ଦିଅ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ଟିକି ଦେଇ ଓହ୍ଲାଅ ।

୪୪ । ବାସନ୍ତ ଘି ଭାତ

ଉପକରଣ—ସରୁ ପୁରୁଣା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ପାଏ, ପାଣି ସେରେ, ଘିଅ ଛଟାଙ୍କେ, ଚିନି ଛଟାଙ୍କେ, ଜାଫରାନ୍ ପାଞ୍ଚ ରତି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଚାଉଳ ବାଛି ଧୋଇ ପକାଅ । ଭାତ ଫୁଟା ଶେଷ ନ ହେଉଣୁ ପେଜଗାଳି ପକାଅ । ଟିକାଏ ପାଣିରେ (ଅଧପାଏ ଖଣ୍ଡେ ହେବ) (ପଥର ଟିକା) ଜାଫରାନ ଭିଜାଇ ରଖ । ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଜାଫରାନ ଟିକଟିକି ପିଠା ହେଲେ ଚିପୁଡ଼ି କାଢ଼ି ପକାଅ, ତହିଁରେ ଚିନି ମିଶାଅ ।

ପୁଣି ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ଘିଅତକ ପକାଅ । ଘିଅ ତାତିଲେ ଭାତ ଦୁଇଚଟୁ ପକାଅ । ପିଠା କାଠିରେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ । ଚିନି ମିଶା ଜାଫ଼୍ରାନ ପାଣିରୁ ଥୋଡ଼ା ଛିଞ୍ଚି ଦିଅ । ଏହିପରି ସବୁ ଭାତ ଏବଂ ସବୁ ଚିନିମିଶା ଜାଫ଼୍ରାନ ପାଣି ଏକତ୍ରେ ଭଲରୂପେ ମିଶି-ଗଲେ କଣ୍ଟିଏ ଦମରେ ବସାଅ । ଭାତ ବେଶ ନରମ ଅଥଚ ଝର-ଝରିଆ ଦେଖି ଓହ୍ଲାଅ ।

ଭାତ ଟାଣ ରହି ଯାଇଥିଲେ ଚିନିପାଣି ଦେଲେ ମେଞ୍ଚାମେଞ୍ଚି ହୋଇ ଯିବ ନାହିଁ ।

ଏ ଭାତକୁ ଚଟୁରେ ନ ବାଢ଼ି (ଗଭୀର) ଡାଡୁଆପରି ବେଣ୍ଟବାଲା ଚଟୁ ଭାତରେ ଚିପି ସାବଧାନତା ସହିତ ଭାତ ବାଢ଼ି ଥାଳି ଥାଳି ଉପରେ ଅଟ୍ଟେ ଓଲଟାଇ ମାରଦେଲେ ଗୋଟିଏ ଗୋଲାକୃତି ଆକାରରେ ଭାତ ଥାଳି ଉପରେ ରହିବ । ଏହି ଉପାୟରେ ବାଢ଼ିଲେ ଦୁଇଟା ଉପକାର ସାଧିତ ହୁଏ; ପ୍ରଥମ—ଦେଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର, ଦ୍ୱିତୀୟ —ଗରମ ରହେ । ଛଡ଼ା ଫାଳ ବାଦାମ ପେସ୍ତା ଓ କିସ୍‌ମିସ୍ ପ୍ରଭୃତି ଦେଇ ସଜାଇ ଦେଲେ ବଡ଼ ଚମତ୍କାର ହୁଏ ।

୪୫ । କମଳାର ଘିଭାତ

ଉପକରଣ—ସୁଗନ୍ଧ ସରୁ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସେ ୦ ।, ପାଣି ସେ ୧।, କମଳାଲେମ୍ବୁ ଗୋଟାଏ, ଡାଲଚିନି ଛଅ ସାତ ଆଙ୍ଗୁଳ, ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଖଣ୍ଡ, ଘିଅ ଅଧପାଏ, କିସ୍‌ମିସ୍ ଦୁଇକଣ୍ଡା, ବାଦାମ ଚାରିଟା, ଚିନି ଛଟାଙ୍କେ, ଗୋଲାପ ଜଳ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଚାମଚେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଗୃଉଳଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲରୂପେ ଧୋଇ ବାଛି ରଖିବ । ବାଦାମ ଭିଜାଇ ରଖାଇବ । ଭିଜିଗଲେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କାଟି ରଖିବ ଏବଂ କିସ୍‌ମିସ୍ ବାଛି ଧୋଇ ରଖିବ । ଲେମ୍ବୁ ଛଡ଼ାଇ ଚୋପା ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ପକାଇ ରୁଅ କାଢ଼ି ରଖ । ପାଣି ଚଢ଼ାଅ ଏବଂ ଢାଙ୍କିରେ ଡାଲଚିନି ଓ ତେଜପତ୍ର ପକାଅ ।

ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଗୃଉଳ ପକାଅ । ଭାତ ଅଧା ଫୁଟିଥିବା ଗାଳି ପକାଇବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗଳା ଭାତକୁ ଚଲାକୁ ଆଣି ଲେମ୍ବୁର ରୁଅ (ଲେମ୍ବୁର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ରୁଳା ରୁଳା ଅଲଗା ଅଲଗା କରି ତା ଉପରର ଶିରାଗୁଡ଼ାକ କାଢ଼ି ପକାଅ । ରୁଳାର ମୁହଁ ଚିରି ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ପକାଅ । ତା ପର ଧୀରେ ଧୀରେ ରୁଳା ଉପରର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ରୁଅ-ଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ପଥର ଗିନା କିମ୍ବା ସେହିପରି କଣ୍ଟରେ ରଖିବ) ଗୋଲାପ ଜଳ, ଚିନି, ବାଦାମ, କିସ୍‌ମିସ୍ ଏବଂ ଘିଅ ସମୁଦାୟ ଦେଇ ହାଣ୍ଡିର ଧାର ଧରି ଅଳ୍ପେ ହଲାଇ ହଲାଇ ସବୁ ଏକାଠି ମିଶାଅ । ଭଲ ନ ମିଶିଲେ ଖୁନ୍ତିରେ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଭଲ କରି ନେଇଚାଇ ମିଶାଅ । ଏହିପରି ଭଲ କରି ହାଣ୍ଡି ଢାଙ୍କି ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ଦମରେ ବସାଅ ।

୪୭—ପିଆଜୀ ଘିଭାତ ।

ଉପକରଣ—ଅରୁଆ ଗୃଉଳ ସେ ୦ ।, ପାଣି ସେ ୧ ।, ପିଆଜ ଛଟାଙ୍କେ, ଘିଅ ତିନି ଛଟାଙ୍କି, କିସ୍‌ମିସ୍ ୧୦ଟା, ବାଦାମ ୪ଟା, ଲୁଣ ଅଧ ତୋଲେରୁ କିଛି ଉପର (ଅନ୍ଦାଜ ମୁତାବକ) ଡାଲଚିନି ଦୁଇ ତିନି ଗଣ୍ଡି ଓ ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଖଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଗୃଉଳଗୁଡ଼ିକୁ ବାଛି ଧୋଇ ରଖ । ପିଆଜ ଛଡ଼ାଇ ଚାରିଖଣ୍ଡ ଲମ୍ବାରେ କରି କାଟିରଖ । କିସ୍‌ମିସ୍ ବାଛି ଧୋଇ ରଖ । ବାଦାମ

ଭିଙ୍ଗି ପାଣିରେ ପକାଅ । ଭିଜିଲେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଲମ୍ବରେ ସରୁ ସରୁ କରି କାଟି ରଖ ।

ଛଟାଙ୍କେ ଘିଅ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଅ । ଗରମ ହେଲେ ପିଆଜ ପକାଇ ଭାଜ ଏବଂ ଭାଜିଗଲେ କାଢ଼ି ରଖ । ସେହି ଘିଅରେ ତେଜପତ୍ର ଡାଲଚିନି ପକାଇ ଟିକଏ ଘଣ୍ଟିଦେଇ ପାଣି ଦିଅ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଗୁଆଳ ଦେବ । ଭାତ ଦରଫୁଟିଲା ହେଲେ ବେଶ୍ ଟାଣ ଥାଉ ଥାଉ ପେଜ ଗାଳିବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାତ ହାଣ୍ଡି ତଳକୁ ଆଣି ଲୁଣ, ପିଆଜ, ବାଦାମ, କିସ୍‌ମିସ୍, ଘିଅ ସମସ୍ତ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଭଲକରି ମିଶାଅ ଏବଂ ମିଶିଗଲେ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ୫ ମିନିଟ ଦମରେ ବସାଅ ।

୪୭—ଗୁଲେଲ ଘି ଭାତ ।

ଉପକରଣ—ପଦ୍ମଷ୍ଟାର ଅରୁଆ ଗୁଆଳ ସେ ୧, ପାଣି ସେ ୨, ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଖଣ୍ଡ, ଘିଅ ସେ ୦/, ସନ୍ଦେଶ ଭଲରକମର ସେ ୦/, କିସ୍‌ମିସ୍ ଦୁଇ ମୁଠା, ପେସ୍ତା ଦୁଇଟା, ଆଳୁ ଅଧପାଏ । ପୋଟଳ ସେ ୦/, ବଡ଼ ପିଆଜ ଦୁଇଟା, କଞ୍ଚାମରିଚ ଦୁଇଟା, ମଇଦା ଅଧଛଟାଙ୍କ; ଲୁଣ ଅଳ୍ପ ସ୍ୱାଦରେ ସ୍ୱାଦରେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସନ୍ଦେଶକୁ ବରକୋଳି ଆକାରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲ କରି ରଖ । କିସ୍‌ମିସ୍ ପରିଷ୍କାର କରି ରଖ । ପେସ୍ତା ଭିଜାଇ ପରେ ଛଡ଼ାଇ ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କଟିରଖ । ଅଳୁକୁ ସିଝାଇ (ପାଏପାଣିରେ) ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଚକଟି ରଖ । ପୋଟଳର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସରୁ ଚିରା କରି ଚିରି ଦେବ ଓ ତଳେ ପାତଳ କରି ଗୁଣ୍ଡାଅ । ପିଆଜକୁ ମଧ ପାତଳା ପାତଳା ଫେଙ୍କ କରି କାଟ । ମରିଚକୁ ଟିକି ଟିକି କରି କାଟ ।

ପୋଟଳକୁ ଧୋଇ ଲୁଣ ଟିକେ ମିଶାଇ ରଖ । ଘିଅ ଗରମରେ କରେଇଟର ଚଢ଼ାଇ ଗରମ ହେଲେ ପିଆଜ ଦିଅ । ଦୁଇମିନଟପରେ ପୋଟଳ ଓ ଲଙ୍କା ପକାଅ ଏବଂ ଭାଜ । ଭାଜି ଭାଜି ଆସିଲାଠୁଁ ମଇଦା ଛମୁଠି ମିଶାଇ ଘାଣ୍ଟ । ମଇଦା ଟିକେ ଲାଲ ପଡ଼ି ଆସିଲେ ତଳେ ପାଣି ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଘାଣ୍ଟି ମେଣ୍ଟ ଧରିଲେ ଓହ୍ଲାଅ । ଛୋଟ ଛୋଟ କୋଳି ଆକାରରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାକୁ ଗୋଲା ଗୋଲା କରି ରଖ । ଚକଟା ଆଳୁରେ ଲୁଣ ଅନ୍ଦାଜ କରି ମିଶାଇ (ଖୁବ ଭଲ ଚକ୍କଣ କରି ଚକଟି ଥିବ) ମଧ୍ୟଭଲ ରସ ଗୋଲାକାରରେ ଖୋଲ କରି ପୋଟଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ତାହିଁରେ ଭରି ଭଲରୂପେ ବନ୍ଦ କର । ଏହିପରି ଦଶଟି ଗୋଲା କରିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁଣି କରେଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ଛଟାଙ୍କେ ଘିଅ ଦେଇ, ଘିଅରୁ ଧୂଆଁ ଉଠିଲେ (ବାକି ମଇଦାକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଗାଢ଼ ଗୋଳା କରି ରଖିଥିବ) ଗୋଳାଟିରେ ଏହି ଆଳୁ ଗୋଲାରୁ (ପୂର ଦିଆ) ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବୁଡ଼ାଇ ଦେଇ ଘିଅରେ ପକାଅ । ଏହିପରି ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଦୁଇଟି କି ତିନୋଟି ଲେଖାଏଁ ପକାଇ ଭାଜ । ବେଶ୍ ଲାଲ ଲାଲ କରି ଭାଜିରଖ ।

ସେଟରେ ପାଣିରେ ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଖଣ୍ଡ ପକାଇ ସିଝା ମତ ଭାତ ରାନ୍ଧ । ଭାତ ଫୁଟିଗଲେ ଜାଲ ମାରି ଦେଇ ଅଙ୍ଗାର ଉପରେ ରଖ । ଭାତ ହୋଇଗଲେ ଘିଅ ବାକି ତକ ଦେଇ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ହାଣ୍ଡି ଧରି ଭାତ ଲେଉଟାଇ ଲେଉଟାଇ ଘିଅତକ ସମାନ ଭାବରେ ସବୁ ଭାତରେ ମିଶାଅ । ଭାତ ଯେପରି ଗୋଟି ଗୋଟି ଝରିଝରି ହେବ । ତା ପରେ ବାଢ଼ିଲାବେଳେ ଭଜା, ଗୋଲା, ସନ୍ଦେଶ, କସ୍ମିସ୍, ପେସ୍ତା ଦେଇ ସଜାଇ ଦେବ ।



ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ ।

ପ୍ରୟୋଜନୀୟ କେତେକ କଥା—ଭାତ ରାନ୍ଧିବାକୁ ବସିଲେହିଁ ଆଗେ ତରକାରି କଥା ମନେ ପଡ଼େ । ଭାତ ସଙ୍ଗରେ କଅଣ ଦେବୁଁ ?

ସାମାନ୍ୟ ପଖାଳଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପଲାଉ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିନା ଶାଗଖାଇରେ ଦିଆଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ ।

ବଜାରରୁ ଖାଇବା ସକାଶେ କିଣିବାକୁ ଗଲେ ତୁମ୍ଭେ ପୁରି ସଙ୍ଗରେ ତରକାରି କି ମିଠା, ମୁଢି ସଙ୍ଗରେ ଭୃଜୁଡ଼ା କି ବୁଟ ଡାଲି, ଦୁଇଟା କମ୍ଲା ଗୋଟାଏ ମରିଚ, ଛତୁ ସଙ୍ଗରେ ଆମ୍ବର ବା ଚଟ୍ଣି, ପାନ ସଙ୍ଗରେ ଚୂନ ମିଳିବ । ସେହିପରି ଭାତ ଖାଇବ କହିଲେ ତରକାରି ଦୁଇଟା ପାଞ୍ଚଟା ପାଇବହିଁ ପାଇବ ।

ତରକାରି ଭିତରେ ପୋଡ଼ା, ସିଝା, ଭର୍ତ୍ତା ଓ ଚଟ୍ଣି ସବୁଠାରୁ କରିବାକୁ ସହଜ ଓ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ହୁଏ; ଅଳ୍ପ ଖରଚ ଲାଗେ, ଅଥଚ ବେଶ ରୁଚିକର ବି ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ତରକାରି କଥା କହିବାକୁ ବସି ସର୍ବାଦୌ ସିଝା ସିଝି, ଭର୍ତ୍ତା ଚଟ୍ଣି ଓ ପୋଡ଼ାପୋଡ଼ି କଥା କହିବା ଦରକାର ବିଶେଷତଃ ଭର୍ତ୍ତା ପ୍ରଭୃତି ଖରାଦିନେ ପଖାଳ ସଙ୍ଗକୁ, ବର୍ଷାଦିନେ ଖେଚଡ଼ୀ ସଙ୍ଗକୁ ଏବଂ ଶୀତଦିନେ ଖେଚଡ଼ୀ ବା ଘି ଭାତ ସଙ୍ଗକୁ ଲୋଡ଼ା । ଅସହ୍ୟ ଗରମ ସମୟରେ ମସଲାଦିଆ ତରକାରି ମୋଟେ ରୁଚି କରେ ନାହିଁ । ନାନାରକମ ଭର୍ତ୍ତା, ଖଟା, ଚଟ୍ଣି ଏବଂ ଭଜା, ପିତା ବା ଶାଗଭଜା ବେଶୀ ରୁଚିକର ହୁଏ ।

ଘୋର ବର୍ଷା ସମୟରେ ତ ସହଜରେ କିଛି ମିଳେ ନାହିଁ ଏବଂ ମିଳିଲେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷାପାଣି ସମୟରେ ନାନାଦି ପୋକ ଯୋକ ବାହାରିବାରୁ

ପାଞ୍ଚରକମ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦରକାର କଲେ ନାହିଁ ମଧ୍ୟ, କାରଣ ଖେଚଡ଼ୀ ସଙ୍ଗରେ ଭର୍ତ୍ତା ପ୍ରଭୃତି ବେଶୀ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ ।

ଶୀତ ସମୟରେ ନୂଆ ଫସଲ ଉଠିଲେ କୋବି, ଆଳୁ, ମଟର, ମୂଳା ଏହିପରି ଏହିପରି ପାଞ୍ଚରକମର ଚଚ୍ଚଡ଼ି ପ୍ରଭୃତି କରିବାକୁ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ହେତୁରୁ ସେହି ସବୁ ବିଷୟରେ ପ୍ରଥମେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉଛି ।

ସିଝା—କେତେକ ଭାତରେ ଚଳେ, ଯେମନ୍ତ ଆଳୁ, କଦଳୀ, ଭଣ୍ଡା, ଡାଲି, ପୋସ୍ତ, ହିଡ଼ମିଚ୍, ଶାକ ପ୍ରଭୃତି କନାରେ ବାନ୍ଧି, ଓଲ, ଖାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ ପ୍ରଭୃତି ଭାତରେ ପକାଇ ସିଝାଇଲେ ଭାତ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ଅଥଚ ସିଝାଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ହୁଏ ।

କେତେକ ସିଝା ଯେପରି ଡାଲିରେ ସିଦ୍ଧ କଲେ ଭଲ ହୁଏ, ଭାତରେ ସିଦ୍ଧ କଲେ ସେପରି ହୁଏ ନାହିଁ । କୋବି, ଭେଣ୍ଡି, ଜହ୍ନି, କଲରା, କଖାରୁ, ଅଁଳା, ଓଉ, ବାଇଗଣ, ନେଉଟିଆ ଶାଗ (ବାନ୍ଧିକରି) ଶିମ, ମୂଳା ପ୍ରଭୃତି ଏଗୁଡ଼ିକ ଭାତଠାରୁ ଡାଲିରେ ସିଝାଇଲେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଆସ୍ୱାଦ ଭଲ ହୁଏ ।

ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛର ମଞ୍ଜି ଏଗୁଡ଼ିକ ଭାତରେ ପକାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ତାହା ପସନ୍ଦ କରୁ ନାହିଁ ଯେଉଁଠା ନଷ୍ଟ ଯିବ ଏବଂ ତାହାହେଲେ ଗୋରୁ ଖାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ।

କେତେକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସିଝିବାକୁ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗେ । ସେଥିପାଇଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁଣ୍ଡଲ ଦେବା ଆଗରୁ ବା ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେବା

ଉଚିତ । କେତେକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମୁଗଡାଲିଠାରୁ ହରଡ଼ ଓ ବୁଟ ପ୍ରଭୃତିରେ ଭଲ ସିଝେ ।

ପୋଡ଼ା—ପୋଡ଼ା ଦୁଇ ରକମର—ଅଙ୍ଗାର ନିଆଁରେ ପକାଇ ଗଡ଼ାଇ ଗଡ଼ାଇ ବା ସୋଝ ପୋଡ଼ା ଏବଂ କଞ୍ଚ ଚୂନାଇ ଚୂନାଇ କଞ୍ଚି ଛେଚି ବା ବାନ୍ଧି ପତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ରଖି ବାନ୍ଧ ସେହି ପତ୍ରର ପୋଡ଼ା । ଏହିପରି ଦୁଇ ରକମରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପୋଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଅଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ପିଆଜ ପ୍ରଭୃତି ଅଙ୍ଗାର ବି ଖୋଜେ ନାହିଁ କମ୍ପା ପତ୍ରରେ ବି ବନ୍ଧା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ନିଆଁ ମିଶା ଗରମ ପାଉଁଶ ବେଶୀ ଭଲ ।

କେବଳ କେତେକ ପତ୍ରପୋଡ଼ା ଛଡ଼ା ସମସ୍ତ ପୋଡ଼ା ବା ସିଝାକୁ ତେଲ, ଲୁଣ, ଘିଅ, ମସଲା, ଚିନି, ଦୁଧ, ଦହି, ଅଦା ପଭୃତି ନାନା ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶାଇ ଖାଦ୍ୟର ଉପଯୋଗୀରୂପେ ତିଆରି କରିବାକୁ ହୁଏ । ଅନେକ ପୋଡ଼ା ଓ ସିଝାକୁ ବଘାର ନେବାକୁ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଦେଖାଇ ଦିବୁଁ ।

ପତ୍ରପୋଡ଼ା ଛଡ଼ା ବାକି ସମସ୍ତ ପୋଡ଼ାକୁ ପାଣି ହାତ କରି ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଦରକାର, ନୋହିଲେ ଦେଖିବାକୁ ବଣ୍ଡା ହୁଏ । କାରଣ ପୋଡ଼ା ପୋଡ଼ା ଅଂଶ କଞ୍ଚା କଞ୍ଚା ରହିଯାଏ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ଏହି ଯେ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏପରି ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ଯେ ତାହା ବୁଝାଇବା ବାହୁଲ୍ୟ ମାତ୍ର । ଆମ୍ଭେମାନେ ଏଣିକି ଖାଦ୍ୟର ତଳେ ତଳେ ସେଗୁଡ଼ିକର ଗୁଣାଗୁଣ ଲେଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବୁଁ ।

ପୋଡ଼ା ବା ସିଝାରେ ଅନେକଗୁଡ଼ଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ ଓ କେତେକ କେବଳ ରୁଚିକର ସତ୍ୟ କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗତ ସେତେ ନୁହେଁ । ତଥାପି ସେଗୁଡ଼ିକ ଲେଖାଯିବ, କାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଭଲ ଥିଲାବେଳେ ହଜମ ଶକ୍ତି ପ୍ରବଳ ଥିବାରୁ ଦୁଷ୍ପାଚ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ କାରଣ ଗୋଟିଏ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯେତେ ସ୍ୱାଦୁକର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହେଉନା କାହିଁକି ରୋଜ ରୋଜ କେବଳ ତାକୁଇ ଖାଇଲେ ବଡ଼ ବିରକ୍ତି ଧରେ ଏବଂ ଅରୁଚି ଆସେ । ଫଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆଉ ସେପରି ଫଳ ଆଉ ସେଥିରୁ ମିଳେ ନାହିଁ । କେବଳ ଏଥିଲାଗି ଖାଦ୍ୟର ଯେତେ କିଛି ରକମର ସୃଷ୍ଟି ।

୪୮ । ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତା ।

ଉପକରଣ—ବାଇଗଣ ମଧ୍ୟ ଭଳ ଗୋଟାଏ, ଲୁଣ ଚାମଚରେ ଅଧ ଚାମଚେ, ଘିଅ ଅଧପଲେ, ଲଙ୍କା ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ, ଡେଙ୍ଗପତ୍ର ଖଣ୍ଡେ, ଅଦା ଛୋଟ ଖଣ୍ଡେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଳା ହେଲେ ଭଲ, ନୋହିଲେ ଅନ୍ୟ ଯେ ବାଇଗଣ ହେଲେ ଗୋଲ ଏବଂ ନରମ ହୋଇଥିବ । ଲମ୍ବା ବାଇଗଣଠାରୁ ଗୋଲ ବାଇଗଣର ପୋଡ଼ା ଭଲ ହୁଏ । ବାଇଗଣ ନରମ ନ ହେଲେ ମଞ୍ଜି ଗିଜ୍ ଗିଜ୍ କରେ, ଖାଇବାକୁ ସୁଖ ଲାଗେ ନାହିଁ । ବାଇଗଣଟିକୁ ଗୋଟିଏ ଲମ୍ବା କାଠି ଖଣ୍ଡେ ସରୁ କାଠିରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଫୋଡ଼ି ଦେଇ ଗଦଗଦଥିବା ଅଙ୍ଗାର ଉପରେ ବୁଞ୍ଜି ସୁଦ୍ଧା ପୋଡ଼ିଦେବ । ବାଙ୍କ ଯେଉଁ ଅଂଶ ଉପରକୁ ରହିଯିବ, ଚଟୁ ବା ପିଠାକାଠିରେ କିଛି ଅଙ୍ଗାର ନେଇ ତାହା ଉପରକୁ ଦେବ । ମିନିଟ ଦଶ ପରେ ବାଇଗଣଟି ଥରେ ଲେଉଟାଇ

ଦେବ ଏବଂ ପୁଣି ଦୁଇ ଏକ ମିନିଟ ପରେ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ବାହାର କରି ଅଣିବ । ବାହାରେ ୨/୪ ମିନିଟ ପକାଇ ରଖି ପାଣି ହାତ କରି ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଖୋସା ଛଡ଼ାଇବ । ପରିଷ୍କାରରୂପେ ସମସ୍ତ ଖୋସା ବାହାରି ଗଲେ ଗରମ ଗରମ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଗୋଟିଏ ଗଭୀର ଡାଟିଆରେ ରଖି ଡାଟିଆକୁ ବାମ ହାତରେ ବଙ୍କାଇ ଧରି ଡାହାଣ ହାତରେ ଚମ୍ପଲ ଚମ୍ପଲ ଚପି ଚପି ଘସି ଘସି ଚକଟିବ । ଏପରି କଲେ ସୁନ୍ଦର ଚକ୍କଣରୂପେ ଚକଟି ଯିବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଥିରେ ଲୁଣ ଓ (ପୂର୍ବରୁ ଛଡ଼ା, ଧୂଆ ଓ ସରୁ ସରୁ ଟିକଏ ଲମ୍ବା ଭାବରେ କାଟି ରଖିଥିବା) ଅଦା ଦେବ । ଗୋଟାଏ କଡ଼େଇରେ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଘିଅ ପକାଇ ଜିରା ଓ ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡିକୁ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ କରି ପକାଅ । ଜିରା ଫୁଟି ଗଲେ କଡ଼ଚୂଲି ତଳ ପୋଛି ଦେଇ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭର୍ତ୍ତାରେ ଡାଳିଦିଅ ଏବଂ ଢାଙ୍କିରଖ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ପୋଡ଼ା ବାଇଗଣ ଲଘୁପାକ, ସାରକ, କଣ୍ଠକ୍ ପିତ୍ତବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ କଫ, ବାୟୁ ଓ ମେଦ ଧାତୁପକ୍ଷରେ ଉପକାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

ଅଦା—କଟୁରସ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ରୁଚିକର, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ଶୁକ୍ର ଜନକ, ସ୍ୱରବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ କଫ, ବାୟୁ ଓ ମଳ ମୂତ୍ରାଦିର ବିବନ୍ଧ ଏବଂ ଶୂଳ ରୋଗର ଶାନ୍ତି କାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୪୯ । ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତା (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ଉପକରଣ—ବାଇଗଣ ଗୋଟିଏ, ଛୋଟ ଗଣ୍ଠିଆ ଦେଶୀ ପିଆଜ ଦୁଇଟା କି ତିନୋଟା କଞ୍ଚା ମରିଚ ଗୋଟାଏ, ତେଲ ଛୋଟେ ପଲାରେ ପଲେ, ଲୁଣ ଚମୁଚେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବାଇଗଣକୁ ପୋଡ଼ ମୁଣ୍ଡି ଅଡ଼ କାଅଁରେ ପୋଡି ଦେବ । ଉପରକୁ ଯଦି କଞ୍ଚା ଅଂଶ ରହିଯାଏ ତେବେ ଗୃହଅଡ଼ କାଅଁ ଟାଣି ଆଣି ତା ଉପରକୁ ଦେବ । ପୋଡିଗଲେ ଭଲରୂପେ ସଯତ୍ନେ ଛଡ଼ାଇ ଚ୍ଟକିବ ।

ପିଆଜ ଛଡ଼ାଇ ଚୂନ ଚୂନ କରି କାଟି ଓ ମରିଚ ଚୂନ ଚୂନ କରି କାଟି ଲୁଣ ଏବଂ ତେଲସହି ବାଇଗଣରେ ମିଶାଣ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ପୋଡ଼ା ବାଇଗଣର ଗୁଣ ଉପରେ ଦେଖ । ମରିଚର ଗୁଣ ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ରୁଚିକର, ବାତ-ପିତ୍ତବର୍ଦ୍ଧକ, କଫନାଶକ; ଏବଂ ଶ୍ୱେତ ପିଆଜ ଗୁଣ ଏହି ଯେ ଏହା ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ରୁଚିକର, ବଳକାରକ, ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ, ବାତପିତ୍ତ ନାଶକ, ସଞ୍ଚିତ ଶ୍ଲେଷ୍ମା ଓ କାଶରେ ଉପକାରକ । ଅତଏବ ବିଶେଷ ସର୍ଦ୍ଦି ବା ଥଣ୍ଡା ସମୟରେ ଏପରି ଭର୍ତ୍ତା ଉପକାରକ ।

୫୦ । ଅଣ୍ଡା ଦେଇ ବାଇଗଣର ଭର୍ତ୍ତା (ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର)

ଉପକରଣ—ନରମ ବଡ଼ ବାଇଗଣ ଗୋଟାଏ, ପିଆଜଗୁଣ୍ଡି ଟା, କଞ୍ଚା ମରିଚ ଗୋଟାଏ, ଅଣ୍ଡା ଗୋଟାଏ, ଲୁଣ ଚାମଚରେ ଅଧ ଚାମଚରୁ ଟିକେ ଉପରି, ଜିରା ଅଳ୍ପ ଦାନା, ଘିଅ ପଲେ, ଜାଇଫଳ ଡାଲଚିନି, ଗୁଜୁରାଟି ବା ଅଳେଇଚ ଏବଂ ଲବଙ୍ଗର ମିଶ୍ରିତ ଗୁଣ୍ଡା ଅଧ ଚିମୁଟେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବାଇଗଣରେ ତେଲ ଲଗାଇ ଗୋଟାଏ କମ୍ପା ଦୁଇଟା ଫୋଡ଼ ମାରି ମୁଣ୍ଡି ତରଫ କାଅଁରେ ପୋଡି ଦିଅ । ବେଶୀ କାଅଁ ଥିଲେ ବାଇଗଣ ଗୋଟାଯାକ କାଅଁରେ ପୋଡି ରଖିବ ନଚେତ୍ ମୁଣ୍ଡି ପାଖ ପୋଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ଓଲଟାଇ ପଛଅଡ଼ଟା କାଅଁ ଉପରେ ରଖିବ ।

ଉତ୍ତମରୂପେ ପୋଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ପାଣି ହାତ କରି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଗରମ ଗରମ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଚଟ୍ ଚଟ୍ ହାତ ମାରି ମାରି ଚିକ୍କଣ କରି ଢାଙ୍କି ରଖ । ଅଣ୍ଡାର (ବାଇଗଣ ନାଆଁରେ ପଢ଼ୁଥିବା ବେଳେ) ମଝିରେ ଘୃତ ବା ଛୁରୀ ବା ପିଠାକାଠି ମାରି ଗୋଟାଏ ପଥର ବା ଏନେମେଲ ଅଥବା ତଦ୍ରୂପ କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ତାର ରସଟା ଧରିବା ଲାଗି ଡ଼ିମ୍ବିର ଦୁଇଅଡ଼ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି ଧୀରେ ଫଟାଇ ଦେଇ ରସଟା ଢାଳି ରଖି ଖୋଳଟା ମଞ୍ଜି ନ ବସିଯାଏ ଏମନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ରଖ ବା ଏକବାରେ ଅନ୍ତର କରି ଦିଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେହି ରସଟାକୁ ପରିଷ୍କାର ଘୃତ ବା ପାତ୍ରରେ ଖୁବ ଘାଣ୍ଟ । ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ଘାଣ୍ଟିଲାପରେ ଟିକିଏ ପାଣି ଓ ଟିକିଏ ଲୁଣ ଦେଇ ପୁଣି ୨ । ୩ ମିନିଟ ଘାଣ୍ଟି ରଖ (ଢାଙ୍କି) । ପିଆଜ ଚେକା ଚେକା କରି ମରିଚ ଚୂନା ଚୂନା କରି ରଖ ।

ଗୋଟିଏ ଫ୍ରାଇପେନ ବା କଲାଇକରା ବାସନ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଇ ଘିଅ ପକାଅ । ଘିଅ ତାତିଲେ ଜିରା, ପିଆଜ ଓ ମରିଚ ପକାଅ ଏବଂ ଘାଣ୍ଟ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଲାଲ ପଡ଼ିଗଲେ ଭର୍ତ୍ତ ଓ ଲୁଣ ପକାଅ, ଘାଣ୍ଟ । ଘାଣ୍ଟୁ ଘାଣ୍ଟୁ ଗଲା ଅଣ୍ଡା ପକାଇ ବେଶକରି ୨ । ୧ ମିନିଟ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଓହ୍ଲାଅ । ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡି ମିଶାଇ ଢାଙ୍କି ରଖ । ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଗରମ ମସଲା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ନ ଦେଇ ପାର ଅଥବା ଅଦାରସ ଦେଇପାର । କେହି କେହି ବଘାରିଲାବେଳେ ତେଜପତ୍ର ଏବଂ ମରିଚ ନ ଚୂନାଇ ଦୁଇଖଣ୍ଡ କରି ପକାନ୍ତି ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଡ଼ିମ୍ବିର ଗୁଣ—ମଧୁର କଟୁରସ, ରୁଚିକର, ଶୁକ୍ର ବର୍ଦ୍ଧକ, ଏବଂ ବାୟୁ ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ନାଶକ ।

୫୧ । ଦହି ଦେଇ ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତା । ୪ର୍ଥ ପ୍ରକାର ।

ଉପକରଣ—ମଧ୍ୟଭଲ ନରମ ବାଇଗଣ ଯୋଡ଼ାଏ ମିଠା ବସାଦହି ଛଟାଙ୍କେ ବା ଦହିର ସର ଛଟାଙ୍କେ, ଲୁଣ, ଗୁଆମରିଚ, ଶୁଖିଲା ଖଣ୍ଡେ ଅଦା, ପିଆଜ ଦୁଇଟା, ଅଳ୍ପ ଦୁଇଟା ଜିରା, ତେଜପତ୍ର ଗୋଟାଏ, ଘିଅ ଯଲେ, ଚିନି ଚିମୁଟେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଲୁଣ ଦେଇ ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତା କରି ରଖ । ଗୋଟିଏ ବଘରହାଣ୍ଡି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଇ ଘିଅ ଦିଅ । ଘିଅ ଡାଟିଲେ ତେଜପତ୍ର ଜିରା ଓ ପିଆଜ (ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ପତଳା ଚେକା ଚେକା କରି କାଟି) ପକାଇ ଘାଣ୍ଟ । ପିଆଜ ପ୍ରଭୃତି ଲାଲ ପଡ଼ିଗଲେ ଭର୍ତ୍ତା ଢାଳ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟ । ଏହି ସମୟରେ ଦହି ବା ଦହିର ସର ନିଅ । ଦହି ଦେଇ ଓହ୍ଲାଅ ଏବଂ ଚିନି ଦିଅ । ଚିନି ନ ଦେଇ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ବା ଲଙ୍କାମରିଚ ଦେଇପାର ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ମିଠା ଦହି ବା ଦହିସରର ଗୁଣ—ଗୁରୁପାକ, ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ, ବାୟୁ ନାଶକ, ପିତ୍ତ ଶ୍ଳେଷ୍ମାର ବୃଦ୍ଧିକାରକ ।

୫୨ । ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତାର ଭଜା (୫ମ ପ୍ରକାର) ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବାଇଗଣ ଗୋଟିଏ ଯୋଡ଼ାଏ ଖାଉମତ ଭର୍ତ୍ତା କରି ଲୁଣ ମିଶାଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯଲେ ତେଲ ଚଢ଼ାଇ ଅଳ୍ପ ଗୁରୋଟି ନିମ୍ବ କଢ଼ି ଅଥବା ନିମ୍ବ ଗଛର କୋମଳ କୋମଳ ପତ୍ର ଗୁରୋଟି ପକାଇ ଭାଜ । ଲାଲ ପଡ଼ିଗଲେ ଭର୍ତ୍ତା ତହିଁରେ ଢାଳି ଦିଅ । ଦୁଇ ଏକ ମିନିଟ ଖଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ପାଣି ମରି ଆସିଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ଭର୍ତ୍ତା ଟିକେ ଶୁଖିଲା ହୋଇ ଆସିଲେ ଓହ୍ଲାଇବ ।

ଶୀତର ଶେଷ ଅଡ଼କୁ ବସନ୍ତ ପଡ଼ ଆସିଲେ ଅନେକେ ବାଇଗଣ ଖାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ; କାରଣ କରୁ କୁଣ୍ଡିଆ ପ୍ରଭୃତି ଚର୍ମରୋଗର ଏବଂ ଜିଭ ଘା ହେବାର ଏହି ସମୟ ଏବଂ ବାଇଗଣ ଏହି ସବୁ ପକ୍ଷରେ ଅନିଷ୍ଟକାରକ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ପିଠା ଦେଇ ବଘର ହୁଏ ତେବେ କେବଳ ବାତରୋଗୀ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟମାନେ ଖାଇପାରନ୍ତି ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଜମ୍ବୀର ବାତବର୍ଦ୍ଧକ, ଚକ୍ଷୁର ହିତକର ଏବଂ ପିତ୍ତ, କୃମି, କଣ୍ଡୁ, କୁଷ୍ଠ, ବ୍ରଣ ଓ ଅରୁଚିର ଉପଶମ କାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୫୭ । ନଡ଼ିଆ ଦୁଧ ଦେଇ ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତା

(୬ଷ୍ଠ ପ୍ରକାର)

ଉପକରଣ—ବାଇଗଣର ପ୍ରଥମ ଆମଦାନି ସମୟରେ ଯେଉଁ ବଡ଼ ବଡ଼ ଅଥଚ ନରମ ନରମ ବାଇଗଣ ଉଠେ ସେଥିରୁ ଯୋଡ଼ାଏ ନଡିଆ ଗୋଟିଏ, ଲୁଣ ଆନ୍ଦାଜରେ ଆମଚେ, ଘିଅ ଛୋଟ ପଳାରେ ପଳେ, ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡେ, ଜୀରା ଅଳ୍ପ ଦଟା, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଛଅଟା, ଚିନି ଚମ୍ଚେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବାଇଗଣକୁ ପୋଡ଼ିବାକୁ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଉତ୍ତମ-ରୂପେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର, ପୋକ ଲାଗିଛି କି ନା; କିନ୍ତୁ ସେଠା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ କରନ୍ତି, ଅତଏବ ଅଧିକ କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ । ବାଇଗଣରେ ଫୋଡ଼ ମାରି ତେଲ ଲଗାଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ପକାଅ । ଯଥାରୀତି ଗୋଟିଏ ହୋଇଗଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପକାଅ । ଏଣେ ଏହି ଅବସରରେ ନଡ଼ିଆରୁ ଛେଲକା ଗୁଡ଼ା ସବୁ କାଢ଼ି ପକାଇ କଟୁରିରେ ସଢ଼େଇକୁ ଗୁଞ୍ଜି ପକାଅ ।

ବେଶ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଗଲେ ଧୋଇ ପକାଇ ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ସବୁଯାକ କୋଉ ଚକଟ ଚକଟ ଭଲକର ଚମ୍ପୁଡ଼ କେବଳ ଦୁଧ ଚକ ବାହାର କର ରଖ । ଚପୁଡ଼ା ନଡ଼ିଆ ଅନେକ କାମରେ ଲାଗିପାରେ । ଜୀରା ଭାଜି ଗୋଲମରିଚ ସହିତ ମେଶାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ରଖ ।

ବାଇଗଣ ପୋଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ପାଣି ହାତକର ଖୁବ୍ ସାବଧାନ ସହିତ କଳାଚୋପାତକ ବାହାର କର ପକାଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଟିଏ ମାଟି ବା ପିତ୍ତଳ କ କଲେଇ ପାତ୍ର ଚୂଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଅ ଏବଂ ଘିଅ ଦିଅ । ଘିଅ ଗରମ ହେଲେ ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡିକୁ ଦୁଇଖଣ୍ଡ କର ଦିଅ ଏବଂ ଥରେ କି ଦୁଇଥର ଘାଣ୍ଟିଦେଇ ଭର୍ତ୍ତା ବଘାର, ଲୁଣ ପକାଅ, ନଡ଼ିଆଦୁଧ ପକାଅ, ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ମଝିରେ ଘାଣ୍ଟ । ସାତ ଆଠ ମିନଟ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଧ ମରି ଆସିଲେ ଘନ ଘାଣ୍ଟିବ ଘନ ଦୁଧ ମରିଯାଇ ଭର୍ତ୍ତା ଉପରକୁ ଘିଅ ଉଠିବାର ଦେଖିଲେ ଏବଂ ତହିଁରୁ ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ସୁଗନ୍ଧ ବାହାରିଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଜିରା ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଏବଂ ଚିନି (ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ତ) ଦେଇ ଭଲକର ଥରେ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଢାଙ୍କି ରଖ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ନଡ଼ିଆଦୁଧ—ମଧୁରରସ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁପାକ, ସ୍ନିଗ୍ଧ ରୁଚିକର, ଶୁକ୍ରଜନକ, ବଳ ବୀର୍ଯ୍ୟକାରକ, ବାୟୁ, ଶ୍ଲେଷ୍ମା, ଗୁଲ୍ମ ଓ କାଶ ରୋଗର ହିତକର । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୭୪ । ହୁଗୁଳୀ ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତା । (୭ମ ପ୍ରକାର)

ଉପକରଣ—ମଧ୍ୟଭଲ ବାଇଗଣ ଯୋଡ଼ିଏ, ଲୁଣ ଗ୍ରାମରେ, ଘିଅ ବଡ଼ ପଳାରେ ପଲେ, ଜିରାମରିଚ ଅଣେ ଓଜନ ଓ ହେଙ୍ଗୁ ରତିଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସ୍ୱାଭମତ ବାଇଗଣ ପୋଡ଼ ଭର୍ତ୍ତା କର । ଲଙ୍କାଭଜା, ଲଙ୍କାମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା କରି ରଖ । ଗୋଟିଏ ପାକପାତ୍ର ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଇ ଘିଅ ପକାଅ । ଘିଅ ତାତିଲେ ହେଙ୍ଗୁ ଖଣ୍ଡିକ ଚୂର ପକାଅ, ଟିକେ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଦିଅ । ହେଙ୍ଗୁ ଘିଅ ଭିତରେ ଫୁରସିଗଲେ ଭର୍ତ୍ତା ଢାଳି ଦିଅ । ଢାଳିଲା ମାତ୍ରେ ଢାଙ୍କି ରଖ । ତାର ବାସ ଚାହୁଁରେ ମରିଗଲେ ଲୁଣ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ପାଣିଟା ମରି ଆସିଲେ ଓହ୍ଲାଅ । ଜିରାଗୁଣ୍ଡି ମିଶାଇ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ହିଙ୍ଗୁ ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ଲଘୁପାକ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ସାରକ, ପାଚକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ସ୍ନାୟୁର ଉତ୍ତେଜକ, କାମୋଦ୍ଦୀପକ, ଉଦରାଃ ସାରକ, ବାୟୁ ନାଶକ, ଆକ୍ଷେପନିବାରକ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଶୂଳ, ମନାହର ବିବନ୍ଧ, ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଓ କୃମିରୋଗର ଉପଶମ କାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୫୬ । ପୋସ୍ତାଳି ଭର୍ତ୍ତା ଭଜା । (୮ମ ପ୍ରକାର)

ଉପକରଣ—ନରମ ନରମ ଦେଖି ଟିକେ ଚୋଟ ବାଇଗଣ, ଗୁଡ଼ିଏ, ପୋସ୍ତ ଗୁଣ୍ଡି ଅଣା ଓଜନ, ମରିଚ ଗୋଟାଏ, ପିଆଜ ଗୁଡ଼ିଏ ଲମ୍ବା ଛଅଟା, ଲଙ୍କା ମରିଚ ଅଳ୍ପ ଦିଟି, ଲୁଣ ଭରଗୁମତ ଘିଅ ବା ତେଲ ବଟପଲାରେ ପଲେ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ହଳଦିବଟା

ପ୍ରଣାଳୀ—ବାଇଗଣ ମୁଣ୍ଡି ତଳ ତା ଭିତରୁ କାଠିଅଂଶ କାଢ଼ିଦେବ ବାଲୁ ଉପରର ନରମ ଅଂଶ ରଖିବ । ପୁଣି ପଛଆଡ଼ୁ ଅଧଯାଏ ଦୁଇଫାଳ କରିବ । ବାଇଗଣଟି ଯେମନ୍ତ ଦୁଇ ତରଫରୁ ଫାଟ ହେଲେ ମଧ ଡେମ୍ଫ ସୁଦ୍ଧା ଗୋଟା ରହିବ । ତତ୍ପରେ ବାଇଗଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏମନ୍ତ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିବ ଯେମନ୍ତ ଖୁବ ଭଲରୂପେ ସିଝି ନରମ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ମଧ

ଶ୍ଲେଷା ପୋଡ଼ି ଯାଇ ନ ଥିବ ଡମ୍ବା କଣ୍ଟା ଉପରେ ପାଉଁଶ ଗୁଣ୍ଡାଏ ପଡ଼ି ବାଇଗଣକୁ ଯେମନ୍ତ ଅଖାଦ୍ୟ କର ନ ଦେବ ।

ବାଇଗଣ ପୋଡ଼ିବା ବେଳେ ବେଶୀ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟି ନ କରି ସାବଧାନତା ସହିତ ନଜର ରଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଓଲଟାଇ ପାଲଟାଇ ସିଦ୍ଧ ହୋଇ ଗଲାମାତ୍ରେ ବାହାର କରି ନେବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଗୁଣ୍ଡକୁ ପାଣି ହାତ କରି ବା ଓଦା କନାରେ ପୋଛି ଉତ୍ତମରୂପେ ପରିଷ୍କାର କର । ପୋସ୍ତ ଗୁଣ୍ଡକୁ ପାଣିରେ ଗଡ଼ାଇ ବାଲି ବାହାର କରିଦିଅ । ପରେ ପରିଷ୍କାର ରୂପେ ଧୋଇ ନେଇ ବାଟ । ପିଆଜ, ମରିଚ ଓ ଛଡ଼ାବାଦ ବାଟି ରଖ ।

ତାଓ୍ୱା ଚଢ଼ାଇ ଦିଅ ଅଥବା ତେଲ ଛାଡ଼ । ଅଳ୍ପ ଧୂଆଁ ଉଠିଲେ ସମସ୍ତ ରକମର ବଟା ମସଲା ଓ ଲୁଣ ମିଶ୍ରିତ (ଉପର ବାହାର ସବୁଆଡ଼େ ସମାନ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ ରଖି ତାଓ୍ୱା ଚଢ଼ାଇବ) ବାଇଗଣ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଛାଡ଼ିବ । ମଧ୍ୟଭଲ ଆଁଚ ଉପରେ ରହି ଗୋଟିଏ ପାଖ ଲାଲ ପଡ଼ି ଆସିଲେ ଓଲଟାଇ ଦେବ ଏବଂ ଦୁଇପାଖ ହୋଇଗଲେ ଆଡ଼ ଭାବରେ ରଖିବ । ଏହିପରି ସବୁଆଡ଼େ ସମାନ ଭାବରେ ଭାଜିଗଲେ କାଢ଼ି ଗରମ ଗରମ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ରୁଚିକର । ଏହା ପୋଡିବାକୁ ବିଶେଷ ସାବଧାନତା ଦରକାର କରେ । ନ ପୋଡ଼ି ହିଡ଼ାଇ ନେଲେ ଆଉ କିଛି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ରହେ ନାହିଁ । ହେଲେ ସ୍ୱାଦୁ ଟିକେ କମନ୍ତିଏ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ପୋସ୍ତଦାନା ଗୁରୁପାକ, ବଳକାରକ, କାଶ ଓ ଶ୍ୱାସ ରୋଗରେ ହିତକର, କାନ୍ତିଜନକ, କଫ ବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ବାୟୁ ନାଶକ ଅଟେ ।

(ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ) ତେଲ ଏବଂ ଲଙ୍କା ନ ଦେଇ ଏହାକୁ କଲେ ଅଧିକ ଉପକାରୀ ହେବ ।

୫୬ । ଭେଣ୍ଡି ସିଝା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନରମ ନରମ ମଝିଭଲି ଦୁଇପୁଞ୍ଜା ଆଗେ ଭଲ କରି ଧୋଇପକାଇ ଟେକ ଟେକ କରି କାଟି ଛଣାଙ୍କେ ପାଣିରେ ସିଦ୍ଧ କର । ଅଧିଷ୍ପମତେର ଅନ୍ଧେ ଲୁଣ ପକାଅ । ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ଦେଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ ହେବ; ବର୍ଣ୍ଣ ସକାଶ ଅଳ୍ପ ଇଷତ୍ ହଳଦ ବଟା ଦେଲେ ମନ୍ଦ ହେବ ନାହିଁ । ପନର ମିନିଟ ପରେ ସଝିଗଲେ ଓହ୍ଲାଇବ, କିନ୍ତୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଘାଣ୍ଟି ଦେଉଥିବ, ନ ହେଲେ ପାଖେ ସିଝି ପାଖେ କଞ୍ଚା ରହିଯିବ ବା କେତେକ ସିଝିବ ଏବଂ କେତେକ ସିଝିବ ନାହିଁ ।

ଭେଣ୍ଡିକୁ ହାଣ୍ଡି ବା କଲେଇକରା ପାତ୍ରରେ ରାନ୍ଧିବ ଏବଂ କାଠ ବା କଲେଇ ଚାମଚରେ ଘାଣ୍ଟିବ, ନହେଲେ ତା'ର ଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ (କେତେକ ପରିମାଣ) ।

ଯେପରି ଭଲରୂପେ ସିଝିବ, କିନ୍ତୁ ଘାଣ୍ଟି ଯିବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟଥା ବେଶୀ ଘାଣ୍ଟିଲେ ଭେଣ୍ଡିଗୁଡ଼ିକ ଗୁଣ୍ଡା ହୋଇ ଯିବାର ସମ୍ଭବ । ଭେଣ୍ଡି ସିଝି ଗଲା ପରେ ଯଦି ଅଳ୍ପ କିଛି ପାଣି ଥିବାର ଦେଖିବ ତେବେ ଜାଲ ଦେଇ ସେ ପାଣିକୁ ଟେଇଥିରେ ମାରି ଦେବ କିମ୍ବା ଯଦି ଜାଲର ତୀବ୍ରତା ହେତୁରୁ ସିଝିବା ଆଗରୁ ପାଣି ମରିଯାଏ ତେବେ ଅଧିକ ପାଣି ଦେବ ।

ସିଦ୍ଧ ଭେଣ୍ଡି ଗୋଟାଏ ପଥର ବା ଏନେମେଲ ଡାବୁଥିରେ ଢାଳି ରଖ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଅଧପାଏ ଜର୍ଦେଷ ଘୋଳ ଏବଂ ଅଳ୍ପଟିକଏ ଖୁବ୍ ଚିକ୍କଣକରା ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡି ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ମିଶାଇ ଢାଙ୍କି ରଖ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଭେଣ୍ଡି (ଅବଶ୍ୟ ନରମ ଓ ସୁପିକ୍ୱ) ଶୀତଳ, ରୁଚିକର, ମଳଭେଦକ, ମୂତ୍ରକାରକ, ଅଶ୍ମରୀ ନାଶକ ଏବଂ ପିତ୍ତ ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମାରେ ଉପକାରକ ।

ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ମଣୀକଡ଼ା ଘୋଳ—ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ, ରୁଚିକର, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ବର୍ଣ୍ଣୋତ୍କର୍ଷକାରକ ଏବଂ ଶ୍ରାନ୍ତି, କ୍ଳାନ୍ତି, ବାନ୍ତି, ଅମାତିସାର, ଗ୍ରହଣୀ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ବିସୂଚିକା, ବାତଜ୍ୱର, ପାଣ୍ଡୁ, କାମଳ, ପ୍ରମେହ, ଗୁଳ୍ମଉଦର, ବାତଶୂଳ ଓ କୁଷ୍ଠାଦି ରୋଗରେ ଉପକାରକ କିନ୍ତୁ କ୍ଷତ ରୋଗରେ, ଦୁର୍ବଳତାରେ, ତୃଷ୍ଣା, ଓ ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗରେ, ରକ୍ତପିତ୍ତ ଦୋଷରେ, ସୂତିକା ରୋଗରେ ଏବଂ ଗ୍ରୀଷ୍ମ-କାଳରେ ଘୋଳ ଅପକାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

ଭେଣ୍ଡି ଓ ଘୋଳ ସଙ୍ଗରେ ମରିଚ ଓ ସୈନ୍ଧବ ରହିବାରୁ ଅଧିକନ୍ତୁ ଉପକାରକ ହେବ ।

୫୭ । ଭେଣ୍ଡି ସିଝା (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ଉପକରଣ—ଭାତରେ ସିଝା ଅଥବା ଆଉଟା ହୋଇଥିବା ଦୁଧରେ ସିଝା ଖୁବ୍ ନରମ ନରମ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ ଭେଣ୍ଡି ପୁଞ୍ଜେ କ ପାଞ୍ଚଟା, କାଗଜୀଲେମ୍ବୁ ଖଣ୍ଡେ କିମ୍ବା ବା ମିଶ୍ରୀଗୁଣ୍ଡା ଏକ ଗ୍ରାମ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର ପଥର ବାସନରେ ସିଝା ଭେଣ୍ଡି-ଗୁଡ଼ିକ ରଖି ତା ଉପରେ ଲେମ୍ବୁ (କାଗେଜି) ରସ ଚିପୁଡ଼ି ଦେବ ଏବଂ କିମ୍ବା ଛିଞ୍ଚିଦେବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ — ଲେମ୍ବୁ (କାଗେଜି) କଟୁ ଅମ୍ଳରସ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ଲଘୁପାକ, ପାଚକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ରୁଚିକର ଇତ୍ୟାଦି (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)। ଏହା ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ ସାଗୁଭୋଜୀ ରୋଗୀ ଓ ସାଧାରଣ ଲୋକ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବଡ଼ ଉପକାରୀ ।

୫୮ । ଭେଣ୍ଡି ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଭେଣ୍ଡି ନରମ ନରମ ବାଛି ନେବ । ପୋଡିବା ସକାଶ ଯେଉଁ ଭେଣ୍ଡି ନେବ ତାହା ଅତି ନରମ ନ ହେଲେ ଚଳେ । ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ ହେଲେ ହେଲା । ଏପରି ଭେଣ୍ଡି ଚିହ୍ନିବାର ଉପାୟ— ଭେଣ୍ଡିର ପଛ ଆଡ଼ୁ ଟିକଏ ଭାଙ୍ଗି ନେବ । ଭାଙ୍ଗି ନ ଗଲେ ଜାଣିବ ଶକ୍ତ ହୋଇ ଗଲାଣି । ଅତଏବ ବାଦ ଦେବ ।

ଭେଣ୍ଡିକୁ କଅଁ ଥିବା ଗରମ ପାଉଁଶରେ ପୋତି ପୋଡ଼ିବ । ପୋଡ଼ିବାକୁ ପ୍ରାୟ ୮।୧୦ ମିନିଟ ସମୟ ଲାଗିବ । ତାପରେ ବେଶ୍ ଗରମ ଗରମ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ତେଲ ଲୁଣ ଓ ମରିଚ ସହିତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଭାତ ବାଢ଼ିବା ସମୟରେ ଭେଣ୍ଡି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ପକାଇଲେ ଖାଇବା ବେଳେ ଗରମ ଗରମ ଦେଇ ପାରିବ ।

୫୯ । ଜହ୍ନୀର କଥା ।

ଭେଣ୍ଡିର ପରେ ଜହ୍ନୀର କଥା କହିବା ଆବଶ୍ୟକ, କାରଣ ଆମ୍ଭ ଦେଶରେ ଭେଣ୍ଡି ଓ ଜହ୍ନୀର ଫସଲ ଏକ ସମୟରେ ଉଠେ । ଭେଣ୍ଡିଠାରୁ ଜହ୍ନୀ ବେଶୀଫଳେ, ବେଶୀ ଶସ୍ତା ଏବଂ ପ୍ରାୟ ସବୁରକମ ସାଧାରଣ ତରକାରିରେ ଲାଗେ । ସେହି ଜନ୍ୟ ଏହା ମନେ ରଖିବା ଖୁବ୍ ହେତୁରୁ ଲୋକମାନେ ଭେଣ୍ଡିଠାରୁ ଜହ୍ନୀକୁ ବେଶୀ ଆଦର କରନ୍ତି ବା

ଆବଶ୍ୟକ ଯେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି, ନଜରକୁ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଛାଡ଼ିଦେଇ ଶେଷ ସ୍ଥାନ ଶସ୍ତା ବା ସୁବିଧା ଆଡ଼କୁ ଦେବା ଉଚିତ ।

ଭେଣ୍ଡି ଯେମନ୍ତ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ, କଖାରୀ ସେହିପରି ଅପକାରୀ । କଦଳୀ ଈଷତ୍ ତିକ୍ତ ଯୁକ୍ତ ମଧୁରରସ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମନ୍ଦାଗ୍ନିକାରକ ଓ ଆମବାତଜନକ ।

ବର୍ଷାଦିନେତ ସହଜେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ଆମବାତ ବି ଏହି ସମୟରେ ବର୍ଷା ପବନ ପାଇ ବେଶୀ ପ୍ରକାଶ ହୁଏ । ଏ ସମୟରେ ପୁଣି କେବଳ ସ୍ୱାଦୁ ବା ସୁବିଧା ଜନକ ବୋଲି ଏ ବିପଦକୁ ଡାକି ଆଣିବା ସମିଚୀନ ନୁହେଁ । ଆମ୍ଭେମାନେ ତାକୁ ଏକବାରେ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ କହୁ ନାହୁଁ ତେବେ ଯଥାସାଧ୍ୟ କମ ବ୍ୟବହାର କରିବା-ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନୀୟ ।

୭୦ । କଖାରି ପୋଡ଼ା ।

ଉପକରଣ—ନରମ କଖାରି ମଲ୍ଲି ନିଆଁରେ ପୋଡ ପରିଷ୍କାରକରି ତେଲ ଲୁଣ ସହିତ ଗରମ ଗରମ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୭୧ । କଦଳୀ ଚଟଣୀ ।

ଉପକରଣ—ବଡ଼ ମୋଟା ଖତ୍ ଯେଉଁ କଦଳୀ ଚକଟିଲେ ନରମ ହୋଇଯିବ (ଏକଜାତୀୟ କଦଳୀ ଅଛି ଯେ ତାହା ସିଝିଲେ ଶକ୍ତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସିଝାଇଲେ ବେଶ ମୋଲାୟମ ନରମ ହୁଏ) ଏହିଭଳି କଦଳୀ ପୋଡ଼ାଏ, ଲୁଣ ଅଧତୋଳେ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଚମୁଚେ, ଅଦା ଅଧଗିରେ, ଘିଅ ପଳେ, ଲାଗଚ-

ଲେମ୍ବୁ ଗୋଟାକର ଛଅଭାଗର ଏକଭାଗ, ଗୋଟା ଗୋଲମରିଚ ବା ବସ୍ମିଶ୍ ଗୁଣ୍ଡା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଦଳୀ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସିଝାଇବ ନାହିଁ; ଚୋପା ସୁଦ୍ଧା ଧୋଇ ଭାତରେ ପକାଇବ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରିନେଇ ଗରମ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ଛଡ଼ାଇ ଚକଟିବ । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ କଦଳୀର ରସ ଶୁଖିଲା ହୋଇଯାଏ, ଭଲ ଚକଟା ହୁଏ ନାହିଁ । ଅଦା ଛଡ଼ାଇ ସରୁ, ଛୋଟ, ଲମ୍ବା ଲମ୍ବା କରି କାଟ । କଦଳୀ ଚକଟାରେ ଘିଅ, ଲୁଣ, ମରିଚଗୁଣ୍ଡି, ଓ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ବାଦାମି ଆକାରରେ ଗଢ଼ । ଅଦାଖଣ୍ଡମାନ ତେରଛାଭାବରେ ପୋତି ଯାଅ; ଧୀରେ ଧୀରେ ମଝିରେ ମରିଚଟିଏ ଅଧା ପୋତିଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଶୀତଳ, ମଳରୋଧକ, ଦୁର୍ଜ୍ୟ ଓ ବଳବର୍ଦ୍ଧକ ।

୬୨ । କଦଳୀ ଚଟଣୀ (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ଉପକରଣ—କଦଳୀ ଦୁଇଟା, ଲୁଣ ଅଧତୋଳେ, ଭଲ ବସାଦହି ଚାମଚେ, ଅଦା ଅଧଗିଟେ; ନେ ଚାମଚେ, ଘିଅ ଅଧପଲ, କର୍ପୂର ଧାନେ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଚାମୁଚେ, କୋରା ନଡ଼ିଆ ଟିକଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଦଳୀ ଚକଟା ସେଥିରେ ଅଦା ଚୂନା ଚୂନା କରି କାଟି ଓ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ମସଲା ସଙ୍ଗତରେ ମିଶାଇ ଗୋଲ ଗୋଲ ଗୋଲା କର ।

୭୩ । କଖାରୁ ଭର୍ତ୍ତା ।

ଉପକରଣ—କଖାରୁ ଭଲ ମିଠା ରକମ ଦେଖି ଖଣ୍ଡେ, ଲୁଣ, ଅଦାଜ ମୂଳାବକ, ପିଆଜ ଦୁଇଟା କମ୍ବା ଛଅଟି, ଲଙ୍କାମରିଚ ଦୁଇଟା ଓ ତେଲ ପଲେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଖାରୁ ଖଣ୍ଡରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଅ । ଅନ୍ତ ଭଲକରି କାଢ଼ି ପକାଅ ଏବଂ ଧୋଇଧାଇ ଭାତରେ ପକାଅ । ଭାତରେ ନ ପକାଇ ଡାଲିରେ ପକାଇଲେ ସ୍ୱାଦୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲହୁଏ । ଭାତରୁ ଡାଲିରୁ କାଢ଼ିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସୁବିଧାଜନକ । ଭାତରୁ କାଢ଼ିବାବେଳେ ଯଦି ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ତେବେ ଭାତରେ ତାର ଗୁଣ୍ଡ ବା ଖଣ୍ଡ ବା କୋରୁକୋରୁ ମାନ ବାହାରିବାରୁ ବିରକ୍ତିକର ହୁଏ ।

ସିଝା କଖାରୁ ଭଲକରି ଚକଟ । ତେଲ, ଲୁଣ, ପିଆଜ ସରୁ ସରୁ କାଟି ଓ ଗୋଟାଏ ଲଙ୍କାମରିଚ ଟୁକୁଟୁକୁ କରି କାଟିଦେଇ ଏକାଠି ସବୁ ମିଶାଇବ । ଗୋଲା ଗୋଲା କରି ରଖ, ବାକିଥିବା ଲଙ୍କାମରିଚଟିକୁ ଚେକ୍ ୨ କାଟି ମଞ୍ଜି ଯେତେ ଥିବ ଝାଡ଼ି ପକାଇ ଗୋଲାର ଉପରେ ବସାଇ ଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କଖାରୁ ମଧୁରରସ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ଗୁରୁପାକ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟକାରକ, ପିତ୍ତବର୍ଦ୍ଧକ, ବାୟୁରୋଧକ ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମ ନାଶକ ।

୭୪ । କଖାରୁ ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଖାରୁ ଖଣ୍ଡେ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ପକାଇ ପୋଡ଼ ପରିଷ୍କାର କରିଦେଇ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ଭର୍ତ୍ତା ବା ଚଟ୍ଣୀ ବନାଅ ।

୭୫ । କଖାରୁ ପୋଡ଼ା (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ଛୋଟ ଛୋଟ ଯେଉଁ କଖାରୁ ପାଚି ଲାଲ ଲାଲ ସୁନ୍ଦର ଦିଶେ, ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ଆଣି ତାର ଭେଣ୍ଟି ପାଖରୁ ଚଉକୁନ କାଟିଣ ଭିତ

ଖଣ୍ଡିଏ ଟେକଣ୍ଡ କାଟିନିଅ । ଉତରର ମଞ୍ଜି ଓ ଅନ୍ୟସବୁ ବାହାରକର ଭଲକର ଉତଙ୍କଟା ଧୋଇ ରଖ । ଗୋଟାଏ ନଡ଼ିଆ କୋର, ଛଟାଙ୍କେ ଉଜା ବୁଟଡାଲି, ବୁଟଡାଲି ଅଭାବରେ ଯେଉଁ ମଞ୍ଜି କଖାରୁ ବାହାର କରିବ ତାହାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ତାହାକୁ, ଗୋଟା ପିଆଜ ଛଡ଼ାଇ ଟେକ ଟେକ କର କାଟି, କଞ୍ଚାମରିଚ ୨।୪ଟା କାଟି, ଲୁଣ ୪ ଟେଲେଙ୍କରୁ କମ, ବଟା ହଳଦୀ ଟିକିଏ, ଜିରା ମରିଚ ବଟା ଟିକିଏ ଆଣ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ କଖାରୁ ଉତରେ ଭର କଟା ଭୁଣ୍ଡି ଦେଇ ବନ୍ଦକର । ଖଲିପଙ୍ଗ ଉପରେ ଦେଇ ତହିଁ ଉପରେ ମାଟି ଗୋବର ଚକଟି ବହଲ କରି ସମାନ ଭାବରେ ଗୋଟିଆଡେ ଲେପିଦିଅ । ଗରଗରିଆ ନିଆଁ ଉପରେ ଏ ପିଠି ସେ ପିଠି କର ପୋଡ଼ । ଭିତର୍କାଠର ଉତରେ ପୋଡ଼ା ହୋଇଯିବ । ତହୁଁ ଚୁଲ୍ଲୀରୁ ବାହାର କର ମାଟିଗୁଡ଼ା ଛଡ଼ାଇ ପକାଅ, ଏବଂ ପତ୍ର ଖୋଲି ନିଅ ଓ ଉଜା କନାରେ ଥରେ କଖାରୁଟାକୁ ପୋଛି ନିଅ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଖଣ୍ଡେ ଥାଳୀ ଉପରେ କଖାରୁଟାକୁ ରଖି ମୁହଁ ଖୋଲି ତୁମ୍ଭର ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ ଘିଅ ବା ତେଲ, ଚିନି ଯାହା ଦେବାର ଦେଇ ଖଣ୍ଡେ କଲୁକୁଳିଟିଏ ବା ଚାମଚଟିଏ ଦେଇ ଖୁବ୍ ଭଲକର କୋରକାର ଘାଣ୍ଟିଘୁଣ୍ଟି ସବୁ ଏକତ୍ରେ ମିଶାଇଦେବ । ସମସ୍ତ କଖାରୁ ରସ ଏହି ସମସ୍ତ ମସଲାଦ ସଙ୍ଗରେ ମିଶି ଚମତ୍କାର ରୁଚକର ଚଟଣିଟିଏ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ।

ଦୋଷଗୁଣ—ଏହା ଗୁରୁପାକ ଓ ବାୟୁବର୍ଦ୍ଧକ ।

୭୬ । କଖାରୁ ପୋଡ଼ା । (ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ସମସ୍ତ ରକମ ପୂର୍ବଲିଖିତ ଅର୍ଥାତ୍ ୭୫ ନମ୍ବରର ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସାରେ ହେବ । କେବଳ ନଡ଼ିଆ ଓ ବୁଟ ବଦଳରେ ଚୁନା

ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଓ ବେସରବଟା ଦିଆଯିବ ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତେଲ ଦିଆଯିବ (ଦୁଇପଳା) ।

ଗୁଣା ଗୁଣ—ଏହା ଅଧିକ ତର ଦୁଷ୍ପାଚ୍ୟ ଏବଂ ପିତ୍ତ ଓ ବାୟୁ-ବର୍ଦ୍ଧକ ।

ଆଳୁ ଭର୍ତ୍ତାର କଥା ।

ଆଳୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ସିଦ୍ଧ କରିବା କିଛି ଦରକାର କରେନାହିଁ, ତେବେ ଯଦି ଭାତ, ଡାଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଆଳୁ ସିଝାଇବାର ଦରକାର ପଡେ ତେତେବେଳେ ଆଳୁକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ସିଝାଇବ । ଅନର୍ଥକ ଜାଳ ଏବଂ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିବା ଦରକାର କଅଣ ? ଆଳୁର ଗୋଟାଏ କଥା, ତରକାରୀ ସିଦ୍ଧ କଲାବେଳେ ଉତ୍ତାପ ଲାଗି ସେ ଗୁଡ଼ିକର (ତରକାରୀର) ଭିତରର (କୋଷ ମଧ୍ୟସ୍ଥ) ଶ୍ୱେତସାର ଅଂଶ ବାହାରି ପଡ଼େ ଏବଂ କେତେକ ତରଳିଯାଏ । ସେହି ତରଳ ଶ୍ୱେତଅଂଶ ଏବଂ ଲବଣ ଅଂଶ ଜଳରେ ରହିଥାଏ । ଆଳୁକୁ ଯଦି କେବଳ ଜଳରେ ନ ସିଝାଇ ଡାଲିରେ ପକାଇ ସିଝାଯାଏ, ତାହା-ହେଲେ କଅଣ ହେବ ? ଆଳୁର ସେହି ବହିଷ୍କୃତ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ଡାଲିରେ ରହିଯାଏ, ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ଆଳୁ ପାଣିରେ ନ ସିଝାଇ, ଭାତରେ ମଧ୍ୟ ନ ସିଝାଇ ଡାଲିରେ ସିଝାଇବା ଦରକାର ।

ଏହି ଯେ ଆଳୁ ସିଝାଁଟି ହେଲା, ଏହାକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ଭର୍ତ୍ତା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଶାଖା ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟି କେତେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବୁ ।

୬୭ । ଅଳୁ ଭର୍ତ୍ତା ।

ଉପକରଣ—ଅଳୁପା ୦, ଘିଅ ଛଟାଙ୍କେ, ପିଆଜ ଛଟାଙ୍କେ, ଜିରା ଚମୁଚେ, ଲୁଣ ଅଧତୋଳେ କ ଟିକେ ଉପର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅଳୁ ସିଝାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ (ଚୋପା ସମେତ ସିଦ୍ଧ କରା ଉଚିତ) ଚକଟ । ପିଆଜ ଚେଳ ଚେଳ କାଟ । ଗୋ ଟିଏ ପାକ-ପାତ୍ର ଚୂଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ଘିଅ ଦିଅ । ଘିଅ ତାତିଲେ ପିଆଜ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ଦେଉଥିବ । ପିଆଜ ବେଶ୍ ଲାଲ ପଡ଼ି ଆସିଲେ କାଢ଼ି ରଖି ସେ ଘିଅରେ ଜିରା ଫୁଟାଅ । ଜିରା ଫୁଟିଗଲେ ଅଳୁଚକଟା ଲୁଣଦେଇ ବେଶ୍ କରି ଘାଣ୍ଟିଘୁଣ୍ଟି ଅଳୁଟାକୁ ଦିଅରେ ମିଶାଇ ଦେଇ ଓହ୍ଲାଇବ ।

ଅଳୁଭର୍ତ୍ତାକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବାଦାମି ଆକାରରେ ଗଢ଼ି ରଖ ଏବଂ କୁଡ଼କୁଡ଼ିଆ ପିଆଜ ଭଜା ତାକୁ ଗୋଟିଏ ଗରମ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବ ଯେପରି ସେ ପିଆଜ ନରମି ଯିବନାହିଁ । ଖାଇବାକୁ ଦେବାବେଳେ ବାଦାମି ଗଢ଼ଣରେ ଅଳୁ (ଭର୍ତ୍ତା) ଗଢ଼ି ରେକାବରେ ଦେଇ ତାହା ଉପରେ ପିଆଜ ଭଜା ଦେବ (ସଜାଇଲାଭଳି)

ଗୁଣାଗୁଣ—ଅଳୁ ମଧୁରରସ, ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ (ଗୋଲଅଳୁ ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ) ଗୁରୁପାକ, ରୁକ୍ଷ, ମଳମୂତ୍ର ନିଃସାରକ, ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ ସ୍ତନ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ରକ୍ତ, ପିତ୍ତ, ବାୟୁ ଓ କଫର ଉପକାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୬୮ । ଅଳୁଭର୍ତ୍ତା (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ସିଝା ଅଳୁକୁ ଛଡ଼ାଇ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ରଖ ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶାଅ । ତତ୍ପରେ ଚୂଲ୍ଲୀ ଉପରେ ବସାଇ ହାଣ୍ଡିଟିକୁ କିଛିକ୍ଷଣ

ରଖ। ଦୁଇ ତିନି ମିନିଟ ପରେ ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ହାଣ୍ଡିର ଧାର ଧରି ଆଳୁକୁ ଲେଉଟାଇ ଲେଉଟାଇ ଦେଉଥିବ । ଏହିପରି କରୁ କରୁ କେତେକ ଷଣପରେ ଦେଖିବ ଯେ ଆଳୁ ଉପରେ ଦାନା ଦାନା ରୁଅ ହୋଇ ଲୁଣ ଫୁଟି ଭୁର ଭୁର ହୋଇ ଉଠିଛି ।

ଭୁରଭୁର ଆଳୁ ବୋମ୍ବାଇ ଆଳୁରେ ହୁଏ । ଦେଶୀ ଆଳୁରେ ଲୁଣ ଫୁଟି ଉଠେ ନାହିଁ ।

୬୯ । ଆଳୁ ସିଝା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଆଳୁସିଝା ଛଡ଼ାଇ ଛୁରିରେ ଚେପ୍ଟା ଚେପ୍ଟା କରି କାଟ । ଖଣ୍ଡେ ପରିଷ୍କାର ରେକାବରେ କଟା ଆଳୁସିଝା ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ରଖି କଞ୍ଚା ଲହୁଣୀ ଖଣ୍ଡେ ଛୁରିରେ କରି ତା ଉପରେ ଲଗାଇ ଦିଅ ଏବଂ ତା ପରି ଲୁଣ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଛିଞ୍ଚି ଦିଅ ।

୭୦ । ଆଳୁ ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଆଳୁ ପୋଡ଼ିବାକୁ ହେଲେ ଗରମ ପାଉଁଶରେ ପୋଡ଼ିବ । ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିବାକୁ ଗଲେ ଆଳୁ ପୋଡ଼ି ପୋଡ଼ି ଯିବ, ଶକ୍ତ, କାଠ ହୋଇଯିବ । ଆଳୁ ପୋଡ଼ା ଶୁଖିଲା କନାରେ ପ୍ରଥମେ ଝାଡ଼ିଦେବ, ତାରପରେ ଛଡ଼ାଇ ଦୁଇଫାଳ କରି ଘିଅ ବା ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଗୋଳାଇ ଗରମ ଗରମ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

୭୧ । ଆଳୁ ପୋଡ଼ା (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ଆଳୁ ପୋଡ଼ା ଛଡ଼ାଇ ଟିକିଏ ତେଲ, ଲୁଣ, କଟା ପିଆଜ କଟା ମରିଚ ମିଶାଅ ।

୭୨ । ଅଳ୍ପ ପୋଡ଼ା (ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅଳ୍ପ ପୋଡ଼ାର ପୂର୍ବୋକ୍ତ ରୂପ ଚଟଣିରେ ମରିଚ ନ ଦେଇ ରାଗ କାଶୁନ୍ଦି ଟିକେ ମିଶାଇବ କିମ୍ବା ଗୋଲମରିଚ ଓ ଲେମ୍ବୁରସ ଟିକେ ଦେବ ।

ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ—ଅଳ୍ପ ମୂଳ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଦେଲୁଁ; କାରଣ ଅଳ୍ପ ପରି ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ପାଠକ ଶୀଘ୍ର ନ ଦେଖିପାରି ହୁଏତ ଅସ୍ଥିର ହୋଇ ପଡ଼ିବେ ।

୭୩ । ପୋଟଳ ସିଝା ।

ଉପକରଣ—ପୋଟଳ ସେ ୦ ।, ଘିଅ ବଡ଼ ପଲେ, ଅଦା ଅଧଟିରେ, ପିଆଜ ଚାରିଟା, ଲୁଣ ଅଧତୋଲେ ଗୋଲ ମରିଚ ଚାରି ବା ପାଞ୍ଚ ପୁଞ୍ଜା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପୋଟଳର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଡାଲିରେ ବା ଝୋଳ ତରକାରୀ ସଙ୍ଗରେ ସିଝାଅ । ଅଦା ଏବଂ ପିଆଜର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ବଟି ବା କୋଲଥ ଆକାରରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟ । ଅଦାକୁ ଧୋଇ ନେବ । ପିଆଜ ଧୋଇବାର ଦରକାର ନାହିଁ । ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ରଖ ।

ସିଦ୍ଧ ପୋଟଳକୁ ବାହାର କରି ଚକଟ । ମଞ୍ଜି ଯଦି ଶକ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥିବ ତେବେ ତାହାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କରି ରଖ (ଅବଶ୍ୟ ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ) ଚକଟା ପୋଟଳରେ ଘିଅ ପିଆଜଆଦି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ପୋଟଳ କଟୁ-ତିକ୍ତ-ମଧୁର ରସ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ଲଘୁ-ପାକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ସାରକ, ପାଚକ, ରୁଚିକର, ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ କଫ, ପିତ୍ତ, କଣ୍ଡୁ, କୁଷ୍ଠ, ଜ୍ୱର, ଦାହ, କାଶ, କୃମି, ରକ୍ତ ଓ ତ୍ରିଦୋଷ ପକ୍ଷରେ ଉପକାରକ ।

୭୪ । ସଜନାଛୁଇଁ ସିଝା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସଜନାଛୁଇଁ ଛଡ଼ାଇ ସବେ ଲମ୍ୱରେ କାଟି ଧୋଇ ଡାଲି ଦେଉଥିବା ସମୟରେ ଡାଲିରେ ପକାଇ ସିଦ୍ଧ କର । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଆଣି ଘିଅ, ଲୁଣ ଓ ଜିରା ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡି ଅଥବା ତେଲ, ଲୁଣ, ମରିଚ ଦେଇ ଖାଇଲେ ମନ୍ଦ ଲାଗେ ନାହିଁ ବରଂ ସମୟ ବିଶେଷରେ ରୁଚିକର ହୁଏ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ସଜନା ମଧୁର-କଟୁ ରସ, ରୁଚିକର, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ବାୟୁନାଶକ, ଅଙ୍ଗ ବ୍ୟଥା ଓ ମୁଖର ଜଡ଼ତା ନିବାରକ ଏବଂ ଶୋଥ ରୋଗରେ ଉପକାରକ ।

୭୫ । ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଚଟଣି ବା ଭର୍ତ୍ତା ।

ଉପକରଣ—ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଧ୍ୟଭଲ ଗୋଟାଏ ବା ଗୋଟେ ଛୋଟ, ଘିଅ ବଡ଼ ଦୁଇପଲା, ଲୁଣ ଅଧତୋଳେ ଖଣ୍ଡେ, ଅଦା ଏକ ଟିପ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଚିମୁଟେ ଓ ପିଆଜ ଦୁଇଟା ବା ତିନିଟା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ମୋଟା ଭାତରେ ସିଝିବାକୁ ଦିଅ । ମୋଟା ଭାତଠାରୁ ଡାଲିରେ ସିଝାଇଲେ ଅଧିକ ଉତ୍ତମ ହୁଏ । ଖୁବ ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଘିଅ, ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା

ଓ ଅଦା ଛଡ଼ାଇ ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ ଫିଆଳକଟା ତହିଁରେ ମିଶାଅ ଏବଂ ଗୋଲ ଗୋଲ ଗୋଲାକାର କର ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଶୀତଳ, ରୁଚିକର, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ପାଚକ, ସାରକ, ପୁଷ୍ଟିକର, ବାୟୁନାଶକ ଏବଂ ଅର୍ଶ, ରକ୍ତ, ପିତ୍ତ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଗୁଳ୍ମ ଓ ପ୍ଲୀହା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଉପକାରକ ।

୭୬ । ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଚଟଣି (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ଉପକରଣ—ପୋଖତ ବା ଦରପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଗୋଟିଏ କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ଏକ ଚତୁର୍ଥ ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟାକର ତିନିଭାଗର ଏକଭାଗ, ଘିଅ ପଲେ, ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା ଚାମୁଚେ, ଚିନି ଚୁମୁଟିଏ, ଲୁଣ ଚୁମୁଟେ ଓ ଗରମମସଲାଗୁଣ୍ଡା ଅଳ୍ପ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଭର୍ତ୍ତା ବନାଅ । ତହିଁରେ ଲେମ୍ବୁରସ, ଅଦାକଟା, ମରିଚଗୁଣ୍ଡା, ଚିନି, ଲୁଣ ଏବଂ ଗରମ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଅ ଏବଂ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

୭୭ । ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଭର୍ତ୍ତା (ଚତୁର୍ଥ ପ୍ରକାର)

ଉପକରଣ—ପୋଖତ ଦେଖି ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଗୋଟାଏ, ନଡ଼ିଆ ଫାଳେ, ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି ଚୁରିଫଡ଼ା, ଗୁଡ଼ ବା ଚିନି ଅଧଛଟାଙ୍କେ, ଲୁଣ ଚୁମୁଟେ, ଧନିଆପତ୍ର ଦୁଇ କି ତିନିଡାଳ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଧୋଇ ଭାଲରେ ସିଝାଅ, ନଡ଼ିଆ ଫାଳକ କୋରି ରଖ, ତେନ୍ତୁଳି ଖାଲି ଭଜାବାମାଫିକ ପାଣିରେ

ପକାଅ । ଅଧଘଣ୍ଟାପରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ଚଟକି ସିଠା ବାହାର କରିଦଅ ଏବଂ ଧନିଆପତ୍ର ଚୂନା ଚୂନା କରି କାଟି ରଖ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଚଟକି ତହିଁରେ ଏ ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଲୁଣ ଏବଂ ଚିନି ମିଶାଇ କିଛିକ୍ଷଣ ରଖିଦିଅ ଏବଂ ପରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

୨୮ । ଅଁଳା ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅଁଳା ଭଲ ରସାଳ ରସାଳ ଦେଖି ମୋଟା ଲୁଗାରେ ପକାଇ ସିଝାଇବ । ଏହାକୁ ଡାଲରେ ସିଝାଇଲେ ମାଟି ହାଣ୍ଡି ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କର୍ତ୍ତ୍ଥିରେ ଡାଲି ରନ୍ଧିବ ନାହିଁ । କାରଣ ଅଁଳାରେ ଖଟାର ଭାଗ ଥିବାରୁ ଧାତୁ ପାତ୍ରରେ ସିଦ୍ଧଡାଲର ରଙ୍ଗ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ଲୁଗାରେ ସିଝା ଅଁଳା ଅପେକ୍ଷା ଡାଲରେ ସିଝା ଅଁଳାର ସ୍ୱାଦୁ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅଁଳା ଚଟକି ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି ପକାଅ । ଲୁଣ, ତେଲ ଓ ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡି ଅଥବା କଞ୍ଚାମରିଚକଟା ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

୨୯ । ଅଁଳାର ଚଟଣୀ ବା ଭର୍ତ୍ତା (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅଁଳା ସିଝାଇ ଭର୍ତ୍ତାରେ ଘିଅ ଓ ଟିକେ ଚିନି ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଅଁଳା କଷାୟ-ଅମ୍ଳ-ମଧୁରରସ, ଶୀତଳ, ଲଘୁ, ରସାୟନ, ବାୟୁ-ପିତ୍ତ-କଫ ନାଶକ ଏବଂ ଦାହ, ପିତ୍ତ, ବାନ୍ତି, ମୋହ, ଶୋଷ ଅର୍ଥାତ୍ କ୍ଷୟ ଏବଂ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ରୋଗର ଉପକାରକ ।

ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ—ଏହା ଖଟା ଫଳ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ଗୁଣକର ବୋଲି ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ପାଖେ ପାଖେ ହଆଗଲା ।

୮୦ । ସିମ ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନରମ ନରମ ସିମର ଶିଙ୍ଘ କାଢ଼ି ବାଛି ଧୋଇ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଚପି ଧରି ଖଣ୍ଡିଏ ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ଭାତରେ ପକାଅ । ଡାଲିରେ ମଧ ପକାଇପାର । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଘିଅ ଲୁଣ, ପିଆଜ ବା ତେଲ, ଲୁଣ, ପିଆଜ ଏବଂ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ମରିଚ ଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଦଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ସିମ ମଧୁର ରସ, ଶୀତଳ, ଗୁରୁପାକ, ବିଷ୍ଟମ୍ଭୀ, ରୁକ୍ଷ, କୋଷ୍ଠ ଓ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପକ ଏବଂ ଅଗ୍ନି, ବଳ, ଶୁକ୍ର ଓ ମଳର କ୍ଷୟକାରକ ।

୮୧ । ବରଗୁଡ଼ି ବା ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ ଛୁଇଁ ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଛୁଇଁ ଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କରି ଦେଖି ବାଛି, ଶିଙ୍ଘ କାଢ଼ି ଧୋଇ ଗୋଛ କରି ସୂତାରେ ବାନ୍ଧ । ଭାତରେ ଅଥବା ଡାଲିରେ ପକାଅ । ଭଲରୂପେ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡି ଝାଡ ଝୁଡ଼ି କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ରଖ ଏବଂ ଚକଟ । ଯଦି କିଛି ଶିଙ୍ଘ ବାକି ରହିଥାଏ ତେବେ ବାହାର କରି ପକାଅ ଏବଂ ଘିଅ, ଲଙ୍କା-ମରିଚଗୁଣ୍ଡି ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଗୋଳାଇ ରଖ ।

ତେଲ, ଲୁଣ, ପିଆଜ ଓ ମରିଚ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଚକଟି ଭକ୍ଷି ପାରି । ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଅଦାଖଣ୍ଡେ ଛଡ଼ାଇ ସରୁ ସରୁ କାଟି ଦେଇ ପାରି ।

୮୨ । ଗୁଆଁଗୁ ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଠିକ ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ ଭୁଇଁ ପ୍ରକାରରେ କରିବ ।

ଏହାକୁ କେବଳ ସିଝିବା ଭଳି ପାଣି ଦେଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ସିଝାଇ ପାର । ଡାଲିରେ ସିଝିଲେ ସ୍ୱାଦୁ ବଢ଼େ ।

୮୩ । ମକ୍କା ବା ଭୁଟ୍ଟା ସିଝା ।

ଉପକରଣ—ମକ୍କା ଦୁଇଟା, ଲହୁଣୀ ଏକ ତୋଳା (ଦୁଇ ପଇସାର) ଲୁଣ ତୋଳାଏ ଏକ ତୋଳା ଅର୍ଥାତ୍ ଚାମୁଚେ, ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଶେଷ ଏକ ତୋଳା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବେଶ୍ ନରମ ନରମ ଦେଖି ମକା ଦୁଇଟିର ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ିକ ଦଳ ବାହାର କରି ଥରେ ଝାଡ଼ି ନିଅ । ମୁଣ୍ଡି ଧାରର ପାତଳ ଚୋପାଗୁଡ଼ାକ ଉଡ଼ିଯିବ । ଗୋଟିଏ ପାକପାତ୍ରରେ କେବଳ ସିଝିବା ପାଇଁ ଅଧପାଏ ପାଣି ଦେଇ ଟିକେ ଶକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ପାଏ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଅ । ସିଝିଗଲେ ଗୋଟିଏ ଅଳ୍ପ ଗଭୀର ପାତ୍ରରେ ରଖି ଲହୁଣୀ, ଲୁଣ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ମିଶାଅ; ଢାଙ୍କି ରଖ । ଗରମ ଗରମ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏହା ଜଳଖିଆ ସ୍ୱରୂପ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ମକା ମଧୁରରସ, ଗୁରୁପାକ, ରୁଚିକର, ବଳକାରକ ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ, ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ ଏବଂ ଅର୍ଶ, ଗୁଳ୍ମ, ବ୍ରଣ ଓ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ ହିତକର ।

୮୪ । ମଟର ସିଦ୍ଧ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନରମ ନରମ ମଟରର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ପାଏ ଦାନା ନିଅ । ପାଣି ସେ ୦/ ଏବଂ ଲୁଣ ଚାମୁଚେ ଦେଇ ସିଝାଅ । ସିଝିଗଲେ

ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଗୋଟିଏ ଢାଙ୍କିଥିବା ପଛରେ ଚପି ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଘିଅ, ପିଆଜ କଟା ଏବଂ ଜିରାମରିଚଗୁଣ୍ଡ ଗୋଳାଇ ଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ମଠର କଷାୟ ରସ, ଶୀତଳ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ବାୟୁବର୍ଦ୍ଧକ, ରୁଚି ଶାରକ, ପିତ୍ତ, ଦାହ ଓ କଫନାଶକ, ପୁଷ୍ଟିଜନକ ଏବଂ ଆମ ଦୋଷକାରକ ।

୮୫ । କଲରା ଚଟଣୀ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଲରାକୁ ଭାତରେ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଲୁଣ ଓ ଘିଅ ବା ତେଲ ଦେଇ ଖାଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କଲରା ବିଶେଷ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବା ଛୋଟି କଲରା ତିକ୍ତରସ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ମଳଭେଦକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ରୁଚିକର, ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟକାରକ ଏବଂ କଫ, ବାୟୁ, ପିତ୍ତ, ରକ୍ତଦୋଷ, କାମଳ, ପାଣ୍ଡୁ, ମେହ ଓ କୃମି ରୋଗର ଉପକାରକ ।

୮୬ । କଲରା ସିଝା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ନରମ ନରମ କଲରା ବାଛି ନେଇ ଦୁଇ ମୁଣ୍ଡି କାଟିଦେଇ ଗୋଲ ଫାଳ କରି ଚୁନାଇ କାଟ ଏବଂ ଭଲକରି ଧୋଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ମିନିଟ ଦଶ କି ପନ୍ଦର ରଖିଦିଅ । ପରେ କେବଳ ସିଝିବା ଭଳି ପାଣି ଦେଇ ତାହାକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ସିଦ୍ଧ କର । ଏହାକୁ ପାଣିରେ ନ ସିଝାଇ ବାମ୍ଫରେ ସିଝାଇଲେ ଅଧିକ ଭଲହୁଏ ।

ତାପରେ ଘିଅ, ଲୁଣ, ପିଆଜ କଟା (ରୁଚିଅନୁଯାୟୀ) ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ମିଶାଇ ଦିଅ । ବଘାର ବି ଦେଇପାର ।

୮୭ । ମକ୍କା ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନରମ ବା ମଧ୍ୟଭଳ ମକ୍କାର ପେନ୍ଥା ଖୋସା ସହିତ ମକ୍କାକୁ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ପକାଇ ପୋଡ଼ । ଗରମ ଗରମ ଲୁଣ ଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

୮୮ । ପଣସ ମଞ୍ଜିର ଚଚ୍ଚଡ଼ା ଚଟଣୀ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପଣସ ମଞ୍ଜି ଥୋଡ଼ା ସିଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ନେଇ ତାକୁ ବାଛି ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରି ମୋଟା ଭାତରେ ଅଥବା ଡାଲିରେ ପକାଅ । ଏହା ସିଝିବାକୁ ଅନେକ ସମୟ ଲାଗେ । ସେଥିପାଇଁ ସରୁ ଭାତରେ ପକାଇଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ତାପରେ ମୋଟା ଭାତରେ ପକାଇବାକୁ ହେଲେ ଖଣ୍ଡେ କନାରେ ପଣସମଞ୍ଜି ରଖି ଏପରି ଭାବରେ ବାନ୍ଧିବ ଯେପରି କି ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଥଳୀପ୍ରାପ୍ତ ହେବ, ଗଣ୍ଠି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଏପରି କରିବାର ଅର୍ଥ ଏହି ଯେ କନା ସୁଦ୍ଧା ଧୀରେ କାଢ଼ିନେଇ ହେବ; ଭାତ ଘାଣ୍ଟିବାର ଦରକାର ନାହିଁ ଏବଂ ମଞ୍ଜି ସିଝି ଫୁଲିବାକୁ ସ୍ଥାନ ପାଇବ ।

ମଞ୍ଜି ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ନେଇ ଧଳା ଓ ଲାଲ ଖୋସା ଛଡ଼ାଇ ଚଟକ । ତେଲ ଲୁଣ ଅଥବା ଘିଅ ଲୁଣ ଗୋଳାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲା କରି ରଖ ।

୮୯ । ପଣସମଞ୍ଜିର ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପଣସମଞ୍ଜିର ଧଳା ଖୋସା ଟିକେ ଫଟାଇ ଦିଅ ଏବଂ ଖୁବ୍ ମଲ୍ଲ ନିଆଁରେ ପୋଡି ରଖ । ୨୦ । ୩୦ ମିନିଟ ମଧ୍ୟରେ ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଛଡ଼ାଇ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଖାଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ପଣସମଞ୍ଜି ପୁଷ୍ଟିକର, ମଧୁରରସ, ଗୁରୁପାକ, ମଳ-ବନ୍ଧକର ଓ ମୂତ୍ର କାରକ ।

୯୦ । ଭଣ୍ଡା ସିଝା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଭଣ୍ଡାଟିଏ ଆଣି (କଞ୍ଚା କଦଳୀଭଣ୍ଡା ଟିକେ କଷା ହୁଅନ୍ତି ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ପାଚିଲା କଦଳୀର ଭଣ୍ଡା ସେପରି ନୁହେଁ) ଟିକେ ତେଲହାତ ବା ହଳଦିପାଣି ହାତ କରି ଛଡ଼ାଇ ଯାଅ । ଯହିଁରୁ କାଠିପରି ବାହାରି ପାରିବ ନାହିଁ ଏମନ୍ତ ଭଣ୍ଡା ବାହାରିଲେ ଆଉ ଛଡ଼ାଇବାର ଦରକାର ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେହି ଭଣ୍ଡାଟିକୁ ଭାଙ୍ଗି ନିଅ ଏବଂ ଉପର ଆଉ ମଧ୍ୟ ଟିକଏ କାଟି ପକାଅ (କେବଳ ଅଡ଼ା ଗୁଡ଼ା ଯେପରି ବାଦ ଯିବ, ଭଣ୍ଡା ନୁହେଁ) ମୋଟା ଖଣ୍ଡରେ ପକାଇ ସିଝାଅ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଆଣି ଗୋଟାଏ ଦୁଇଟା ଗୁଡ଼ା ଖୋଳି ପକାଅ । ତାହାହେଲେ ଭଣ୍ଡାଟି ଆଉ ମଇଳା ଦେଖିବ ନାହିଁ । ତାପରେ ତାକୁ ଭାଙ୍ଗି ତହିଁରେ କେବଳ ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ପିଆଜ ଅଥବା ଘିଅ ଲୁଣ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

୯୧ । ଭଣ୍ଡା ସିଝାର ରସା ।

ଉପକରଣ—ଭଣ୍ଡା ଗୋଟିଏ, ଘୋଲ ଅଧପାଏ, ଅଦା ଛୋଟ ଖଣ୍ଡେ, ଲୁଣ ଚିମୁଟେ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଅଧ ଚିମୁଟେ ଓ ଦୁଇ କାଞ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଭଣ୍ଡା ସିଝାଇ (ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପ୍ରାୟ) ଛୋଟ ଛୋଟ ଲମ୍ବରେ କାଟ । ଅଦା ଛଡ଼ାଇ ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କାଟି ଧୋଇ ରଖ ।

ବର୍ତ୍ତିମାନ ଭଣ୍ଡା, ଘୋଳ, ଅଦା, ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଓ ତେଲ ସବୁ ଏକାଠି କରି ମିଶାଅ ।

୯୨ । ଭଣ୍ଡା ଚଟଣୀ । (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ଭଣ୍ଡା ସିଝାଇ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟ । ତେଲ, ଲୁଣ, ସୋରିଷବଟା, ଅଥବା ତେଲ, ଲୁଣ, ପିଆଜ ଓ ମରିଚବଟା ମିଶାଇ ଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଭଣ୍ଡା ମଧୁର-କଷାୟ-ରସ, ଶୀତଳ, ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ ଗୁରୁପାକ ଏବଂ ବାୟୁ, ପିତ୍ତ, ରକ୍ତପିତ୍ତ ଓ କ୍ଷୟରୋଗରେ ହିତକର । କିନ୍ତୁ ଏହା ନିଶ୍ଚୟ ଯେ ସୋରିଷ, ମରିଚ ସହିତ ମିଶିଲେ ଗୁଣର ତାରତମ୍ୟ ହେବ ।

୯୩ । ଭଣ୍ଡାର ପତ୍ରପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଉପରର ସାଦା ଭଣ୍ଡାକୁ ଶିଳରେ ଛେଚ ତାର କଷା ପାଣି ଚିପୁଡ଼ି ପକାଅ । ଖୁବ୍ ଚିକ୍କଣ ବଟାସୋରିଷ; ତେଲ, ଲୁଣ ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା ମିଶାଇ ପତ୍ରରେ ଭରି ପୁଟୁଳା ବାନ୍ଧ ବା ଲମ୍ବାଭାବରେ କାଠି ଫୋଡ଼ି ବନ୍ଦ କରି ପୋଡ଼ । ପୋଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ବାହାର କରି ଆଣି ଅଗେ ପରିଷ୍କାର କରି ଖୋଲ । କେହି କେହି ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା ବଦଳରେ ପିଆଜ ଓ ଲଙ୍କାମରିଚ କଟା ଦେଇଥାନ୍ତି ।

୯୪ । ପୋସ୍ତ ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପୋସ୍ତ ଧୋଇ ବାଲିଗୁଣି ଦିଅ । ସମସ୍ତ ବାଲି ବାହାରି ଗଲେ ପାଣି ବାହାର କରିଦେଇ ପୋସ୍ତ ବାଟ । ବଟା ହୋଇଗଲେ

ଖଣ୍ଡିଏ ପରିଷ୍କାର କନାରେ ଟିକ୍କ କରି ଝୁଲାଇ ବାନ୍ଧ । ଏପରି ବାନ୍ଧିବାର କାରଣ ଏହି ଯେ, ପୋସ୍ତ ସିଝି ଫୁଲିବାକୁ ସ୍ଥାନ ପାଇବ । ତତ୍ପରେ ଭାତରେ ପକାଅ ଏବଂ ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରିନେଇ ମରିଚ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଚଟଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଲମ୍ବା ପୋଟଲ ଆକାରରେ ଗଢ଼ି ରଖ ।

୯୫ । ପୋସ୍ତ ଚଟଣି । (ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ପୋସ୍ତର ଚଟଣି କରି ସେଥିରେ ତେଲ, ଲୁଣ, ପିଆଜକଟା ଓ ଅଦା କାଟି ମିଶାଅ ।

୯୬ । ପୋସ୍ତ ଚଟଣି । (ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର)

ଉପକରଣ—ପୋସ୍ତ ସେ ୦/. ଘୋଲ ସେ ୦ ।, ଅଦାଗିରେ, ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା ଚାମୁଚେ, ଲୁଣ ଅନ୍ଦାଜ ମୁତାବକ, ତେଲ ଟିକେ, ଘୋଲ ବଦଳରେ ଗୋଟିଏ କାଗଜଲେମ୍ବୁର ରସ ଦେବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପୋସ୍ତ ବାଟି (ଟିକିଏ ଶୁଖିଲା ରକମରେ) ଲୁଣ ଗୋଳାଇ ନାନା ଆକାରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ଗଢ଼ି ବାମ୍ଫରେ ସିଝାଅ ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହେବାପାଇଁ କିଛିକ୍ଷଣ ଥୁଆହୁଅ । ଅଦା ସରୁ ସରୁ ଗୁଣ୍ଡି ଗୁଣ୍ଡି କରି କାଟ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଘୋଲରେ ଗଢ଼ା ପୋସ୍ତ, କଟାଅଦା, ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା, ତେଲ ଲୁଣଦେବ । (ଘୋଲପରିବର୍ତ୍ତେରେ ଲେମ୍ବୁର ରସ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ହେବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ପୋସ୍ତ କଷାୟ, ତିକ୍ତ ରସ, ଗୁରୁପାକ, ବଳକାରକ, କାଶ ଓ ଶ୍ୱାସ ରୋଗରେ ହିତକର, କାନ୍ତି ଜନକ, କଫ ବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ବାୟୁନାଶକ ଅଟେ ।

୯୭ । ମୁଗ ଡାଲିର ଚଟଣି ।

ଉପକରଣ—ମୁଗ ଡାଲି ଅଧପାଏ, ପାଣି ଅଧସେର, ହଳଦୀବଟା ଟିକିଏ, ଅଦା ଅଧଗିରେ, ଘିଅ ପଲେ, ଲୁଣ ଚାମଚେଖଣ୍ଡେ, ପିଆଜ ଚାରିଟା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମୁଗଡାଲି ବାଛି ଧୋଇ ରାନ୍ଧ । ପିଆଜ ଓ ଅଦା ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବା କାଟ । (ଡାଲି ରାନ୍ଧିଲାବେଳେ ହଳଦୀବଟା ଟିକିଏ ସେଥିରେ ପକାଇଦେବ) । ଡାଲି ସିଝିଗଲେ ଯଦି କିଛି ଅବଶିଷ୍ଟ ପାଣି ରହିଯାଏ ତେବେ ଗାଳି ପକାଇ, ଲୋ ଡାଲିଟା ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଢାଳି ଲୁଣ ପକାଇ ବେଶ୍ କରି ଚକଟା ପିଆଜ, ଅଦା ଓ ଘିଅ ମିଶାଇ ମଣ୍ଡା ଆକାରରେ ଗଢ଼ ।

୯୮ । ମୁଗଡାଲିର ସିଝା ରସାଲି ।

ଉପକରଣ—କଞ୍ଚା ମୁଗଡାଲି ସେ°।, ନଡ଼ିଆ ଫାଳେ, କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ବଡ଼ ହୋଇଥିଲେ ଗୋଟାଏ ଏବଂ ଛୋଟ ହୋଇଥିଲେ ଦୁଇଟା, ଲୁଣ ଅଧତୋଳେଖଣ୍ଡେ (ଲୁଣକୁ ଆନ୍ଦାଜି ଲେଖିବାର କାରଣ ଏହି ଯେ, କେହି ଲୁଣ ଟିକେ ବେଶି ପସନ୍ଦ କରେ କେହି ବା କମ୍) ଛଅ ଚାମଚେ ଓ ଅଦାଗିରେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଞ୍ଚା ମୁଗଡାଲି ତିନି ଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଅ ଏବଂ ଭିଜାଇବା ଆଗରୁ ଥରେ ଭଲ କରି ପରୀକ୍ଷା କରିବ ଯେମନ୍ତ କି ଗୋଡ଼, ବାଲି କି ଗୋଟା କଣି କିଛି ନ ଥାଏ । ଭିଜିଗଲେ ଧୋଇ ଚୋପା କାଢ଼ି ପକାଇ ବାଟ ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖୁବ୍ ଫେଣ୍ଟ । ଫେଣ୍ଟା ହୋଇଗଲେ ଅଦାରୁ ଅଧେ ଚୁନାଇ କାଟି ଧୋଇ ଏଥିରେ ମିଶାଅ ।

ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଦେଇ ତା'ଉପରେ ଅଧସେରେ ଦେଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଅ ଏବଂ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ଶକ୍ତ କରି ଖଣ୍ଡେ ମୋଟ କନା ଧୋଇ ଦୁଇ ପ୍ରସ୍ଥ କରି ବାନ୍ଧ । ବଟା ଡାଲିର ଅଧେ କନା ଉପରେ (ବାଙ୍ଗ ବାହାରିଗଲେ) ଚଉରେଇ ଦିଅ । ନଡ଼ିଆ ଫାଳକର କୋରା (ଅଗରୁ କୋରି ରଖିଥିବ) ରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଚଉରା ଡାଲିଉପରେ ସମାନ ଭାବରେ ଦିଅ ଏବଂ ତା ଉପରେ ପୁଣି ବାକିଥିବା ଅଧକ ଡାଲିକୁ ପୂର୍ବବତ୍ ଦେଇ ହାଣ୍ଡି ଢାଙ୍କି ଦିଅ । ଡାଲି ସିଝିଗଲେ ଧୀରେ ହାଣ୍ଡିରୁ ବାହାର କରିନିଅ ।

ଛୋଟ ଚୌକୋଣା ବରଫି ଆକାରରେ କାଟି ଗୋଟିଏ ପଥର ପାତ୍ରରେ ରଖ । ଲେମ୍ବୁ କାଟି ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ପକାଇ ରସ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅ । ବାକି ଅଧକ ଅଦା ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କାଟି ଏହା ଉପରେ ଛିଞ୍ଚିଦିଅ ।

୯୯ । ମୁଗର ଡାଲିର ଚଟଣି ।

ଉପକରଣ—ମୁଗ ଡାଲିଛଟାଙ୍କେ, ଲୁଣ ଚମୁଚେରୁ କିଛି ବେଶୀ, ତେନ୍ତୁଳି ଦୁଇଫଡ଼ା, ଚିନି ଗ୍ରମତେ, ଛନ୍ଦଫୋଡ଼ନ ଉଜାର ଗୁଣ୍ଡାଟିକେ କଞ୍ଚା ବା ଶୁଖିଲା ମରିଚ ଗୋଟାଏ, ତେଲ ପଲେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଞ୍ଚା ବା ଭଜା ମୁଗଡାଲି ଛଟାଙ୍କେ ନେଇ ବାଛି ଧୋଇ ଖଣ୍ଡିଏ କନାରେ ଏପରି ଝୁଲାଇ ବାନ୍ଧ ଯେ ଡାଲି ସିଝି ଫୁଲି ଛନ୍ଦଗୁଣ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କନାରେ ଯାଗା ଧରିବ । ପୁଟୁଳିଟି ମୋଟାଭାତରେ ସିଝିବାପାଇଁ ପକାଅ । ଡାଲି ସିଝି ଗଲେ ପୁଟୁଳିଟି ଉଠାଇ ଲାଗିଥିବା ଭାତ ଝାଡ଼ିଦେଇ ପୁଟୁଳିଟା ବାହାର କରି ଆଣି ଟିକେ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଚକଟ । ତେନ୍ତୁଳିରୁ ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ଚିନି, ଛନ୍ଦଫୋଡ଼ନ

(ଯାନମନ୍ଥଣ, ମେଥି ଓ କଳାଜୀରାକୁ ସମାନ ଭାଗରେ ଏକାଠି ମିଶାଇଲେ ଛନଫୋଡ଼ନ ବୋଲାଏ) ଭାଜ, ଚୂନ, ଛାର ଗୁଣ୍ଡ, କଞ୍ଚାମରିଚ ହୋଇ-ଥିଲେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କଷ୍ଟ କର କାଷ୍ଠ, ଶୁଖିଲା ହୋଇଥିଲେ ଛନଫୋଡ଼ନ ସଙ୍ଗରେ ଭାଜ ଚୂର ଏବଂ ତେଲ ସହିତ ଗୋଳାଇ ମିଶାଇ ରଖ । ଉପରୋକ୍ତମତେ ତକଟା ଡାଲିରେ କେବଳ ଘିଅ ପିଆଜ ମଧ ଦେଇ-ଯାଏ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ମୁଗ କଷାୟ ମଧୁର ରସ, ପାକରେ କଟୁ, ଶୀତଳ, ଲଘୁପାକ, ରୁକ୍ଷ, ମଳରୋଧକ (ଭଜା ମୁଗ ସାରକ) ରୁଚିକର, ଅଳ୍ପ ବାୟୁକାରକ, କଫ-ପିତ୍ତ ନାଶକ ଏବଂ ଜ୍ୱର ଓ ନେତ୍ର ରୋଗରେ ଉପ-କାରକ ।

୧୦୦ । ବିରି ଡାଲିର ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅନେକ ସମୟ ବିରିଡାଲି କରିବାକୁ ଯାଇ ଦେଖା-ଯାଏ ଯେ ଡାଲି ସିଝୁ ନାହିଁ । ଫଳତଃ ବିରିଡାଲିଗୁଡ଼ାକ ଖାଇବାକୁ ମଧ ଦିଆ ଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ; ସେ ସ୍ଥଳରେ କଅଣ କରାଯିବ ? ଯୂଷଟା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରଖି ଡାଲିଗୁଡ଼ିକ ଛାଙ୍କି ଦେଇ ଶିଳରେ ବାଟିନିଅ । ଅଦା ବଟା, ଲଙ୍କା, ଘିଅ, ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା ଦେଇ ଓ ଅଳ୍ପ ଟିକେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଗୋଲମରିଚ ବଦଳରେ କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଦେଇପାର ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ବିରି ମଧୁର ରସ, ଶୀତଳ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଗୁରୁପାକ, ରୁଚି-କର, ବଳକାରକ, ପୁଷ୍ଟିଜନକ, ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ, ସନ୍ତର୍ପଣ, ମଳଭେଦକ, ମୂତ୍ରକାରକ, ସ୍ତନ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ, ମେଦୋବର୍ଦ୍ଧକ, କଫ-ପିତ୍ତକାରକ, ରକ୍ତ

ଫେଣ୍ଡର ପ୍ରକୋପକ ଏବଂ ବାୟୁରୋଗ, ଅର୍ଶ, ଶୂଳ ଓ ବାତଜନ୍ୟାସ ରୋଗରେ ହିତକର ।

ବରୀର ଯୂଷ ବଡ଼ ଉପକାରୀ । ସ୍ଥାନାନ୍ତରରେ ଏହାର ବିବରଣ ଦିଆଯିବ ।

୧୦୧ । ହରଡ଼ଡାଲିର ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ହରଡ଼ଡାଲି ଏକବାରେ ସିଝି ପାଣି ସଙ୍ଗରେ ଘାଣ୍ଟିହୋଇ ଯିବ। ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ଛାଣି ରଖ । (ଏହି ଯୂଷ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।) ଡାଲି କୌଣସି ଚଟକା ପାତ୍ରରେ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଚକଟି, ଲୁଣ ଟିକେ, ଅଦା କଟା, ପିଆଜ କଟା, ଘିଅ, କାଗଜିଲେମ୍ବୁରସ ଦେଇ ଗୋଳାଇ ଗୋଲ ଗୋଲ ଗୋଲା କରି ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ହରଡ଼ କଷାୟ-ମଧୁର ରସ, ଗୁରୁପାକ, ରୁକ୍ଷ, ମଳ-ରୋଧକ, କଫ-ପିତ୍ତନାଶକ, ଅଳ୍ପ ବାୟୁବର୍ଦ୍ଧକ, ରୁଚିକାରକ ଏବଂ ଜ୍ୱର, ଗୁଳ୍ମ, ମୁଖବ୍ରଣ, କାଶ, ବାନ୍ତି, ହୃଦରୋଗ ଓ ଅର୍ଶ ରୋଗରେ ଉପକାରକ ।

୧୦୨ । ବୁଟଡାଲିର ଚକଟା ।

ଉପକରଣ—ବୁଟଡାଲି ଛଟାଙ୍କେ, କଞ୍ଚାମରିଚ ଗୋଟିଏ, ଘିଅ ଦୁଇପଲା, ଲୁଣ ଅଟଗ୍ରମରେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବୁଟଡାଲି ବାଛି ଧୋଇ ଭଜାଇ ରଖ । ଭଜି ଗଲେ ଶୁଖିଲା ରକମ କରି ବାଟି, ମୋଟା ଗୁଣ୍ଡଲ ଭାତ ଫୁଟିଲେ ଏହି ଡାଲି କଟାକୁ ଗୋଲାକାର କରି ତହିଁରେ ପକାଅ । ଡାଲି ବାଙ୍ଗ

ଲାଗି ରକ୍ତ ହୋଇ ଉଠିବ । ସିଝି ଗଲେ ଭାତ ଗାଳବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଗୋଲାଟା ବାହାର କରି ନେଇ ଟିକେ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଛୁରୀରେ ଯେତେଟା ପାର ପାତଳା ପାତଳା କରି କାଟି ଏବଂ ଘିଅ କଞ୍ଚା ମରିଚ ଓ ଲୁଣ ଗୋଳାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ରୁଚି ମଧୁର ରସ, ବାତ-ପିତ୍ତକାରକ, ଆଧ୍ମାନଜନକ ଏବଂ ରକ୍ତ, କଫ, ରକ୍ତପିତ୍ତ ବା ବାତରକ୍ତ, କଣ୍ଠରୋଗ, ପ୍ରତିଶ୍ୟାୟ, ପୀନସ, କୃମି ଓ ମେଦ ରୋଗରେ ହିତକର ।

୧୦୩ । ବନ୍ଧାକୋବିର ସିଝା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବନ୍ଧା କୋବି ଗୋଟିଏ ଆଣି ଏକବାରେ ସାଦା ନ ଦିଶିବା ଯାଏ ଛଡ଼ାଇ ଯାଅ । ଥରେ ପରୀକ୍ଷା କର (ପୋକ ପ୍ରଭୃତି ଥାଇ ପାରେ) ତାର ପର କୋବିର ଦଣ୍ଡିଟାକୁ ଅର୍ଥାତ୍ ପଛଆଡ଼ୁ ଗୋଲ-ଫାଳ କରି କାଟି, କୋବିଟା କନ୍ଥ ଗୋଟା ଥାଉ । ତାର ପର କୋବିଟା ଧୋଇ ମୋଟା ଭାତରେ କି ଡାଲିରେ ଦେଇ ସିଝାଅ । ସିଝିଗଲେ ଭାତ ବା ଡାଲି ଯାହା ଲାଗିଥିବ ଝାଡ଼ି ନେବ । (କୋବିକୁ ଉଠାଇ ଆଣି) ।

ବର୍ତ୍ତମାନ କୋବିକୁ ଗୋଟାଏ ଥାଳୀରେ ରଖି ଛୁରୀ ଦେଇ କୁଟେଇ ଯାଅ । ଗୁଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ଲୁଣ ଅଧଚାମଚେ, ଅଧଗିରେ ଅଦା ଛଡ଼ାଇ ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କାଟି କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଗୁଡ଼ିଏଟା, ଘିଅ ବଡ଼ ହୁଇ ଛାନ ପଲା ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଦେଇ ମିଶାଅ । ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାମରିଚ ମଧ୍ୟ ସରୁ ସରୁ କାଟି ଦେଇପାର ।

୧୦୪ । ଫୁଲ କୋବିର ସିଝା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଫୁଲ କୋବି ଗୋଟିଏ ଆଣି ଡାଳ ଗୁଡ଼ିକ ଭାଙ୍ଗ । ମଧ୍ୟ ଅଡ଼ିକୁ ଅନେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଡାଳ ଥିଲେ ମଝିରୁ କାଟି ଦେଇ ଫୁଲ ସବୁ ଗୁଡ଼ିକ ଫାଳ କରି ରଖ । ଭଙ୍ଗା ଯାଇଥିବା ଫୁଲ ଡାଳର ଯେଉଁଠା ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ପାର (ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଛଡ଼ାଅ, ପୋକ, ପ୍ରଭୃତି ଅଛି କି ନାହିଁ ଭଲକରି ଅନୁସନ୍ଧାନ କର) ଧୋଇ ଡାଲିରେ ପକାଇ ସିଝାଅ ।

ସିଝିଗଲେ ଡାଲିରୁ ବାହାର କରି ଝାଳ ଝଡ଼ି ଗୋଟିଏ ରେକାବିରେ ରଖ । ଅଦା ଅଧଗିରେ ଛଡ଼ାଇ ଧୋଇ ଛେଚି ତାର ରସ ଫୁଲ ଉପରେ ଚପୁଡ଼ି ଦିଅ । ଜିରା ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା, ଗରମସଲା ଗୁଣ୍ଡା, ଘିଅ ଦୁଇ ଛଟାପଲା ଏବଂ ଲୁଣ ଅଧତୋଳେ ମିଶାଇ ରଖ ।

୧୦୫ । ଫୁଲ କୋବିର ସିଝା । (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ଫୁଲକୋବି ଡାଳଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ରୂପେ ସିଝାଇ ସୋରିଷ ବଟା, ଲୁଣ ଓ ସୋରିଷ ତେଲ ଗୋଳାଇ ଦେଇ ପାର କିମ୍ବା କୋବିକୁ ହାତରେ ଚକଟି ପକାଇ ପିଆଜ ଲଙ୍କାମରିଚ କଟା, ଘିଅ ଓ ଲୁଣ ଦେଇପାର ।

୧୦୬ । ଓଲ କୋବିର ସିଝା ।

ଉପକରଣ—ନରମ ଦେଖି କୋବି ଗୋଟାଏ, ସୋରିଷବଟା ଅଧତୋଳେ, ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା ଦୁଇ ଚିମୁଟା, ଲୁଣ କିଛି କମ ଅଧ ତୋଳେ, ଘିଅ ପଳେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କୋବି ଛଡ଼ାଇ ମୋଟା ରକମ ଖଣ୍ଡ କାଟ ଏବଂ ଧୋଇ ପୂର୍ବ କୋବି ଅନୁସାରେ ସିଝାଅ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଆଣି ଗୃହଖଣ୍ଡ ଅର୍ଥାତ୍ ତିନକୋଣା କରି କାଟ । (ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ମାନଙ୍କୁ)

ତାରପର ଶୋରିଷ ବଟା, ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା, ଲୁଣ ଓ ତେଲ ମିଶାଅ ।

୧୦୭ । ଓଲ କୋବି ସିଝା । (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—କୋବି ସିଝାଇ, ଘିଅ, ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ମିଶାଇ ରେକାବିରେ ସଜାଡ଼ି ରଖ । ପିଆଜ ଓ ମରିଚ ଚେକ ଚେକ କାଟି ତହିଁ ଉପରେ ସଜାଡ଼ି ଦିଅ ।

ସାଧାରଣତଃ କୋବିମାନଙ୍କରେ ଏହି ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଳେ :—

ପାଣି	୯୩.୪
ଏଲବୁମେନ୍	୧.୮
ଶ୍ୱେତସାର	୩.୩
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ	୧.୫

ଗୁଣାଗୁଣ—ସାଧାରଣତଃ କୋବି ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ବାୟୁକାରକ ଓ ଗୁରୁକର ।

ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ—ସମସ୍ତ କୋବି ପ୍ରାୟ ଏକଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ଥିବାରୁ ଏକତ୍ରେ ତିନ ରକମ କୋବିର ବିଷୟ ଦିଆଗଲା ।

୧୦୮ । କାଙ୍କଡ଼ ଚଟଣୀ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କାଙ୍କଡ଼କୁ ସିଦ୍ଧ କରି ପିଆଜ, ମରିଚ କଟା, ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଚକଟି ଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କାଙ୍କଡ଼ ବଳ କାରକ ଓ ରୁଚ୍ୟ ଅଟେ ।

୧୦୯—କାଙ୍କଡ଼ ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଚିଲା କାଙ୍କଡ଼କୁ ଗୋଟାଏ କାଠିରେ ଫୋଡ଼ି ଅର୍ଥାତ୍ ଛିଦ୍ରକରି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ପକାଇ ପୋଡ଼ । କାଙ୍କଡ଼ ନ ଫୋଡ଼ିଲେ ଫୁଟି ଛିଟିବାର ସମ୍ଭବ ।

ପୋଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ଓଦା କନାରେ ଭଲକରି ପୋଛି ପରିଷ୍କାର କରି ତେଲ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଓ ପିଆଜ ଦେଇ ଚକଟି ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

୧୧୦ । ମନ୍ଦୁକା ଶିମ ସିଝା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନରମ ନରମ ମନ୍ଦୁକା ଶିମକୁ ଖୁବ୍ ସରୁ ସରୁ (ଲମ୍ବା ହେବ) ଚୌଡ଼ା ଆଡ଼ୁ କାଟି ଲୁଣ ଟିକେ ଦେଇ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ସିଝାଅ । ସେହି ପାଣି ସେଥିରେ ମରିଗଲେ ଘିଅପକାଇ ଏବଂ ଚଳୁଁରେ ଜୀରା ଫୁଟାଇ ସିଝା ଶିମକୁ ବଘାର ଦିଅ ।

ବଘରା ଶିମକୁ ଗୋଟାଏ ପାତ୍ରରେ ଢ଼ାଳି ରଖ ଏବଂ ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ପିଆଜ, ଲଙ୍କାମରିଚକଣା ରୁଚିଅନୁସାରେ କାଟି ଛିଞ୍ଚି ଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଈଷତ୍ କଷାୟ ଯୁକ୍ତ ମଧୁରରସ, ଶୀତଳ, ଗୁରୁପାକ, ରୁଚିକର, ଆଧ୍ମାନଜନକ, ବଳକାରକ, ପୁଷ୍ଟିଜନକ ଓ ବାୟୁ-ବର୍ଦ୍ଧକ ।

୧୧୧ । ତରଡ଼ ସିଝା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନରମ ରକମ ତରଡ଼ ଆଣି ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୁଣ୍ଡି, (କଟି ପକାଇବ ନାହିଁ) ତାକୁ ଧୋଇ ଡାଲିରେ ପକାଇ ସିଝାଅ ।

ସିଝିଗଲେ ଗୋଟାଏ ରେକାବରେ ରଖ । ଦେଲା ବେଳେ ଉପରେ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଛିଞ୍ଚି ଦେବ । ପାଖରେ ପିଆଜ କଟା (ମରିଚ କଟା ମଧ୍ୟ) ଦେବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ତରଭୁଜ ସ୍ନିଗ୍ଧ ଏବଂ ବାୟୁ ଓ ରକ୍ତ ପିତ୍ତ ରୋଗରେ ଉପକାରକ ।

୧୧୬ । ତରଭୁଜ ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ତରଭୁଜକୁ ଚୁଲିରେ ପକାଇ ପୋଡ଼ି ପରିଷ୍କାର କରି ତେଲ, ଲୁଣ ସଙ୍ଗେ ଗୋଟା ସମେତ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ । ଭୋକ୍ତା ଖାଇଲାବେଳେ ତେଲ ଲୁଣ ଲଗାଇ ଲଗାଇ ଖାଇବେ ।

୧୧୭ । ଛଚିନ୍ଦା ସିଝା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଛଚିନ୍ଦା ନରମ ଦେଖି ଆଣ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଞ୍ଛି ସାରିଲା ପରେ ସରୁ ସରୁ ଚକ କରି କାଟ । ତତ୍‌ପରେ ଗୋଟିଏ କନାରେ ବାନ୍ଧି ଭାତରେ ପକାଅ ଅଥବା କିଛି କମ ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ କାଟି ମୋଟଭାତ ବା ଡାଲିରେ ପକାଇ ସିଝାଅ ।

ସିଝିଗଲେ ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ପିଆଜକଟା ଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ । ତେଲ ବଦଳରେ ଘିଅ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇପାର ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଛଚିନ୍ଦା ରୁଚିକର, ବଳକାରକ, ବାତପିତ୍ତନାଶକ ଏବଂ ଶୋଷ ରୋଗରେ ପଥ୍ୟ ।

୧୧୮ । ଓଲୁଅ ଭର୍ତ୍ତା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଓଲୁଅକୁ ଛଡାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ବଡ଼ ବଡ଼ କାଟି ଭଲ କରି ଧୋଇ ଭାତରେ ପକାଅ । ଓଲୁଅକୁ ଛଡ଼ାଇଲା ବେଳେ ବ ଧୋଇଲା

ଦେଲେ ଯଦି ଦାନ୍ତ ବେଶୀ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ତେବେ ଜାଣିବ ଯେ ଓଲୁଅ ଗଲୁ; ଅତଏବ ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ର ସଙ୍ଗରେ ଦ୍ୱିଗୁଣ ପାଣି ଖୁବ୍ ବେଶୀ କରି ଦେଇ ସିଝାଇବା ଦରକାର ।

ଓଲୁଅ ଛଡ଼ାଇବାକୁ ଯାଇ ହାତ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ତେଲ ଲୁଣ ମିଶାଇ ହାତରେ ଘଷି ନିଆଁରେ ହାତ ସେକିଲେ ଅନେକଟା ଗଲୁ ମରେ । ତେନ୍ତୁଳିପତ୍ର ଓ ତୁଳସୀପତ୍ର ମଧ୍ୟ ଘଷିପାର ।

ଓଲୁଅକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନରମ ହେବାଯାଏ ସିଝାଇବ । ସିଝିଗଲେ ତେଲ ଲୁଣ ଦେଇ ଚକଟି ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳର ମଣ୍ଡ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଗୋଳାଇ ପାର ଅଥବା କାଗଜି ଲେମ୍ବୁର ରସ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ମିଶାଇ ପାର ।

ଗୁଣାଗୁଣ— ଓଲୁଅ କଟୁ, କଷାୟ, ମଧୁର ରସ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ଲଘୁପାକ, ପାଚକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ସାରକ, ରୁଚିକର, କଫବାୟୁନାଶକ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ, କାଶ, ପ୍ଲୀହା, ଗୁଳ୍ମ, କୃମି, ବାତ ଓ ଅର୍ଶରୋଗରେ ଉପକାରକ । ବିଶେଷତଃ ସାଦା ଓଲୁଅଠାରୁ ନାଲ ଓଲୁଅର ବିଶେଷ ଗୁଣ । ଏହା ଅଗ୍ନି-ବୃଦ୍ଧି ଓ ପିତ୍ତକାରକ ଏବଂ ଦାଦୁ, ରକ୍ତ, ପିତ୍ତ, ଓ କୁଷ୍ଠ ରୋଗରେ ଉପକାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୧୧୫ । ଓଲୁଅଭର୍ତ୍ତା । (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ଓଲୁଅଭର୍ତ୍ତା ସାଧାରଣତ ସିଝାଇ ଚକଟି ତେଲ ଓ ଲୁଣ, ସୁଗ କାସିନ୍ଦ ଅବା କଞ୍ଚା ସୋରିଷ ବଟା ଦେଇ କରାଯାଏ କିନ୍ତୁ ତଦ୍ୱାରା ଓଲୁଅର ଗୁଣ ଅନେକଟା କମିଯାଏ ।

ଓଲୁଅ ଖାଇବାକୁ ଯାଇ ପାଟି କୁଣ୍ଡାଇହେଲେ ତୁଳସୀପତ୍ର, ଅମୃତ
ବା ତେନ୍ତୁଳ ଓ ଚିନି ଏକତ୍ରେ ଘୋଷାଇ ଖାଇଲେ କୁଣ୍ଡିଆ ଯାଏ ।

୧୧୬ । ଓଲୁଅ ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଓଲୁଅକୁ ନିଆଁରେ ପୋଡି ପୋଡ଼ିବ । ପୋଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ବାହାର କରି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ପକାଇ ରଖ, ଥଣ୍ଡା ହେଉ । ତାପରେ ତାହାକୁ ଛଡ଼ାଇ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଚକଟି ଖାଇବାକୁ ଦିଅ । ଓଲୁଅ ପୋଡ଼ାଗଲେ ତାର ଗନ୍ଧ ମରିଯାଏ ।

୧୧୭ । ସାରୁ ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସାରୁକୁ ଭଲରୂପେ ଘସି ଘସି ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କନା ଖଣ୍ଡେ ଧୋଇ, ତହିଁରେ ଟିକେ ଚିଲ୍ଲାକରି ବାନ୍ଧି ଭାତରେ ପକାଇ ସିଝାଅ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଅଣି ଛଡ଼ାଅ ଏବଂ ଚକଟି କଞ୍ଚାମରିଚ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ସାରୁ ମଧୁର, କଟୁ ରସ, ପିଚ୍ଛିଳ, ଗୁରୁପାକ ମଳଭେଦକ, ଏବଂ ବାୟୁ ପିତ୍ତ ଓ ଆମଦୋଷର ବୃଦ୍ଧି କାରକ ।

୧୧୮ । କନ୍ଦମୂଳ ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କନ୍ଦମୂଳକୁ ଡାଲିରେ ପକାଇ ସିଝାଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଅ ଏବଂ ଚକଟି ତେଲ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଅ ।

୧୧୯ । କନ୍ଦମୂଳ ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କନ୍ଦମୂଳକୁ ନିଆଁ ଥିବା ଗରମ ପାଉଁଶରେ ପୋତି ପୋଡ଼ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ପାଉଁଶ ଝାଡ଼ି ନିଅ ଏବଂ ଛଡ଼ାଅ । ତତପରେ ଚକଟି ତେଲ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କନ୍ଦମୂଳ ମଧୁର ରସ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ଗୁରୁପାକ, ବିଷ୍ଟମ୍ଭୀ ଅର୍ଥାତ୍ ଅନେକ ଡେରରେ ହଜମ ହୁଏ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ବଳକାରକ ଏବଂ ହୃଦୟସ୍ଥ ଶ୍ଳେଷ୍ମାର ନାଶକ ।

୧୭୦ । କଲରା-କନ୍ଦମୂଳ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଲରା ଓ କନ୍ଦମୂଳ ଏକକେ ସିଝାଇ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଖାଇଲେ ବେଶ୍ ଲାଗେ ।

୧୭୧ । ମୂଳା ସିଝା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଗୋଟାଏ ନରମ ମୂଳାର ପଛଆଡ଼ୁ ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଳ କାଟି ପକାଅ ଏବଂ ଉପର ଆଡର ବଡ଼ ବଡ ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ଛଡ଼ାଇ ପକାଅ । ଛୋଟ ଛୋଟ ଦୁଇ ତିନଟି ପତ୍ର ରଖି ଉତ୍ତମରୂପେ ଘସି ଧୋଇବ; ତାର ପରେ ପଛଆଡ଼ୁ ବରାବର ଚୈରଫାଳ କରି କାଟିଯାଅ, ମୁଣ୍ଡି ଆଡ଼କୁ ଯେମନ୍ତ ଗୋଟାଏ ରହିବ ।

ଡାଲରେ ପକାଇ ସିଝାଅ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି କୁଟୀରେ ପାତଳା ପାତଳା କରି ଚୁଟିନଇ କାଟି ତେଲ ଲୁଣ ଗୋଳାଅ । ତତ୍ପରେ ଖଣ୍ଡି ଏ ରେକାବିରେ ସଜାଡ଼ି ରଖ । ଉପରେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡି ଛିଞ୍ଚିଦିଅ; ଅଦା ଛଡ଼ାଇ ଗୋଲ ଚେକଟ ଚେକଟ କମ୍ପା ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବା ଲମ୍ବା କାଟି ଉପରେ ସଜାଡ଼ି ଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ମୂଳା କଟୁରସ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ଗୁରୁପାକ, ରୁଚିକର, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ବାୟୁ, ଅର୍ଶ, ଗୁଲ୍ମ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଶ୍ୱାସ, ପୀନସ ଓ ଚକ୍ଷୁ ରୋଗରେ ଉପକାରକ ।

୧୬୬ । ମୂଳା ସିଝା (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକାର ନିୟମରେ ମୂଳା ସିଝାଇ କାଟି ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଗୋଳାଅ ଏବଂ ରେକାବିରେ ରଖି କଞ୍ଚାମରିଚ ପାତଳା ଚେକ ଚେକ କାଟି ଉପରେ ଚାରିଆଡ଼ୁ ସଜାଡ଼ି ଦିଅ। ମଝିରେ କରି ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟଭଲ ରକମ ପିଆଜ ଛଡ଼ାଇ ଚାରିଫାଳକରି କାଟି (ଏହା ଚାରିଖଣ୍ଡରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ମୁଣ୍ଡି ଆଡ଼କୁ ଗୋଟା ରହିବ) ବସାଇ ଦିଅ।

ଯେଉଁ ଡାଲରେ ମୂଳା ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ସେ ଡାଲି ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଗୁଣକରେ। ସ୍ଥାନାନ୍ତରରେ ଏ ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯିବ।

୧୬୭ । ଲାଉ ସିଝା ।

ଉପକରଣ—ଲାଉ ଫାଳେ, ଲୁଣ ଚାମଚେ, ଘିଅ ପଲେ, ପିଆଜ ଛୋଟଚାରିଟା, ଲେମ୍ବୁରସ ଚାମଚେ, ଜୀରା, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ତିନି କି ଚାରି ଚିମୁଟା ଅର୍ଥାତ୍ ଚାମଚରେ ଭରା ଏକ ଚାମଚ, ପାତଳା ମରିଚ ଗୋଟିଏ ଓ ଅଦା ଅଧଗିରେ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଲାଉଫାଳକୁ ଚାରିଖଣ୍ଡ କରି ଚୋପା, ମଞ୍ଜି ଓ ଶୋଲ ଶୋଲ ଶସ ଗୁଡ଼ାକ ବାହାର କରିଦିଅ ଏବଂ ଧୋଇ ଭାତ ବା ଡାଲରେ ପକାଇ ସିଝାଅ। ସିଝିଗଲେ ଗୋଟିଏ ଥାଳୀରେ ରଖି ଛୁରୀ ଦେଇ କିମ୍ବା ପନିକିରେ ସରୁ ସରୁ କରି କାଟି ପାଣି ଗୁଡ଼ାକ ବାଦଦିଅ। ତତ୍ପରେ ପିଆଜ ଚେକ ଚେକ କାଟ ଏବଂ ଅଦା ଓ ଲଙ୍କାମରିଚ ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କରି କାଟ।

କେବଳ ଲଙ୍କାମରିଚଗୁଡ଼ା ରଖି ବାକି ସମସ୍ତ ମସଲା ଲାଉ ସହିତ ମିଶାଇ ଖଣ୍ଡିଏ ରେକାବିରେ ରଖି (ଭାଗ ୨ କର) ମଞ୍ଜି ରହିତ ସରୁ ସରୁ ଲଙ୍କାକଟାଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ— ଲାଉ ମଧୁରରସ, ତୃପ୍ତିକର, ରୁଚିକର, ଗୁରୁ ଓ ବଳକାରକ, ଶୁକ୍ରଜନକ, ଶ୍ଳେଷ୍ମାଜନକ, ପିତ୍ତନାଶକ ଏବଂ ଧାତୁ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ।

୧୬୪ । ଲାଉ ଚଟଣି ।

ଉପକରଣ— ଲାଉ ଫାଳେ, ଲୁଣ କଞ୍ଚାଙ୍କ ଗ୍ରାମଚେ, ଲେମ୍ବୁ ବଡ଼ ଦେଖି ଗୋଟାଏ, ନଡ଼ିଆଫାଳେ, ଚିନି ଗ୍ରାମଚେ, ପୋସ୍ତଦାନା-ଛେଙ୍କ ୧ କ ଗ୍ରାମଚ, ଗୋଲମରିଚ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓଜନ ପାଚିଲା ଲଙ୍କାମରିଚ ଗୋଟାଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ— ଲାଉ କୋରି ଧୋଇ ଖଣ୍ଡିଏ କନାରେ ପୁଟୁଳି କରି ବାନ୍ଧି ଭିତରେ ପକାଅ । ନଡ଼ିଆ କୋରି ପୋସ୍ତର ବାଲି ବାହାର କରି ଧୋଇ ଶୁଖି ଶୁଖିଲା ତାଓ୍ୱାରେ ପକାଇ ଭାଜି ନିଅ, ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା କର ଏବଂ ମରିଚକୁ ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କରି କାଟ ।

ଲାଉ କୋରା ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି କିଛିକ୍ଷଣ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅ; ଠିକେ ଚିପୁଡ଼ି ନିଅ । ଲୁଣ, ଲେମ୍ବୁରସ, ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଚିନି, ପୋସ୍ତଭଜା, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡି ଓ କଟାମରିଚ ସମସ୍ତ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ମିଶାଇ ଘାଣ୍ଟିଘୁଣ୍ଟି ରଖ ।

୧୬୫ । ପିଆଜ ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପିଆଜକୁ ମଲା ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ପରିଷ୍କାର କରି ଘିଅ ଓ ଲୁଣ ଅଥବା ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ପିଆଜ—କଟୁ-ମଧୁରରସ, ମଧୁରପାକ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ଗୁରୁପାକ, ରୁଚିକର, ବଳକାରକ, ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ ବାତ-ପିତ୍ତ-କଫନାଶକ, ବମନନିବାରକ ଏବଂ ଜ୍ୱର, ଗୁଳ୍ମ, ଶୂଳ, କାଶ ଓ କର୍ଣ୍ଣ-ଶୂଳରେ ଉପକାରକ । ଅଧିକ ବ୍ୟବହାରରେ ଅହିତକର ।

୧୬୬ । ମାଣର ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଭଲ ପୁରୁଣା ମାଣ ଖଣ୍ଡେ ଆଣି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦୁଇଫାଳ କରି କାଠ ଭିତରେ ସିଝିବାକୁ ଦିଅ । ଖୁବ୍ ଉତ୍ତମରୂପେ ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି (ଭିତ ଗାଳିବା ଆଗରୁ) ଆଣ । ଲୁଣ, ତେଲ ଓ ଅଳ୍ପ କାଗଜିଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ଚକଟ ।

କେହି' ଏଥିରେ ପିଆଜ, ଲଙ୍କାମରିଚ ଏପରିକି ସୋରିଷବଟା ମଧ୍ୟ ମିଶାନ୍ତି । ଏପରି କଲେ ଭଲ ଲାଗିପାରେ କିନ୍ତୁ ମାଣର ଆଉ ଗୁଣ ରହିବ ନାହିଁ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ମାଣ ଶୀତଳ, ଲଘୁପାକ, ରକ୍ତପିତ୍ତନାଶକ ଏବଂ ଶୋଥନିବାରକ ।

୧୬୭ । ଓଲକୋବି ସିଦ୍ଧ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଓଲକୋବି ନରମ ଦେଖି ଆଣି ଛଡ଼ାଇ ଚେକଛ ଚେକଛ କରି କାଟ ଏବଂ ଡାଲିରେ ପକାଇ ସିଦ୍ଧକର । ମୁଗ ଡାଲିରେ ଏହା ପକାଇବ ନାହିଁ, କାରଣ ଡାଲିର ସ୍ୱାଦୁ ବିକୃତ ହୋଇଯିବ । ବୁଟ, ହରଡ଼ ଡାଲି କିମ୍ବା ମୋଟା ଚାଉଳ ଭିତରେ ପକାଇପାର । କିନ୍ତୁ ଭିତରେ ପକାଇବାକୁ ହେଲେ ସାବଧାନତା ଦରକାର ।

ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ଗୋଟାଏ ଗୋଟାଏ ଡେକଚିକୁ ଗୃବ ଖଣ୍ଡରେ ବିଭକ୍ତ କର ଏବଂ ଘିଅ, ଲୁଣ ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡି (Mustard) ବା ରାଇ ସୋରିଷର ଛଣାଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଇ ରେକାବିରେ ସଜାଡ଼ି ଦିଅ ।

୧୨୮ । ସାଲଗମ ସିଦ୍ଧ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନରମ ନରମ ସାଲଗମ ଛଡ଼ାଇ ଡେକଚି ଡେକଚି କରି କାଟି ମୋଟାଭାତରେ ପକାଅ (ସମସ୍ତ ଡେକଚିକୁ ଗୋଟାଏ କାଠିରେ ଫୋଡ଼ି ଖଣ୍ଡିଏ ସୂତାରେ ସେହି କାଠିର ଦୁଇପ୍ରାନ୍ତ ବାନ୍ଧି ଦିଅ ।)

ସିଝିଗଲେ ବାହାରକରି କଣ୍ଟକ୍ଷଣ ଶୀତଳ ହେବାକୁ ଦିଅ । ହେଲାଠୁଁ ଗୃରଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ପିଆଜ ଓ ଲଙ୍କାମରିଚକଟା (ଖୁବ ଭୁଜାଇ ଦେବ) ଏବଂ ସୋରିଷକୁ ଖୁବ୍ ଚକ୍କଣ କରି ବାଟି ଲୁଣ ଓ ତେଲ କମ୍ବା ଘିଅ ଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଅଳ୍ପ କାଗଜିଲେମ୍ବୁରସ ମଧ୍ୟ ଦେବ (ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ) ।

୧୨୯ । ବିଟ ଓ ଫୁଲକୋବି ସନ୍ତୁଳା ।

ଉପକରଣ—ବିଟ ଗୋଟାଏ, ଫୁଲକୋବି ଭଲରକମ ଗୃର ଛଅ ଡାଲ, ପିଆଜ ତିନି ଗୃରଟା, ଡେମ୍ବୁଲ ଦୁଇଫଡ଼ା ବା ଲେମ୍ବୁ ବଡ଼ ଦେଖି ଗୋଟାଏ, ଚିନି ଚାମୁଚେ, ଲୁଣ କଣ୍ଟକମ୍ ଅଧତୋଲେ, ଧାଡଲି ଲଙ୍କାମରିଚ ଦୁଇ ତିନିଟା, ଛଙ୍କା ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଚାମୁଚେ, ଧନିଆ ପତ୍ରର ୩।୪ ଡାଲ, ଘିଅ ପଲେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବୀଟରୁ ଗ୍ରେପା ଛଡ଼ାଇବ ନାହିଁ । ଗ୍ରେପା ସମେତ ଗୋଟା ସିଝାଇବ କାରଣ ଗ୍ରେପା ଛଡ଼ାଇଲେ ରଙ୍ଗଟି ଟିକିଏ ମଳିନ ହବଶ । ସିଝାଇ ପରେ ଛଡାଇଲେ ତାରଙ୍ଗ୍ ହଶେ ।

ସିଝା ହୋଇଗଲେ ଅସ୍ତେ୨ ଗ୍ରେପା ଛଡ଼ାଇ ଚେକ ଚେକ କର କାଟ । ପୁଣି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚେକଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁଇଫାଳ କର କାଟି ରଖ ।

ଫୁଲକୋବି ଡାଲଗୁଡ଼ିକକୁ ଅଧେ ଲୁଣ ପକାଇ ସିଝାଇ ରଖ । ପିଆଜକୁ ଚେକ ଚେକ କର କାଟି ଘିଅରେ ଭାଜି ଉଠାଇ ରଖ । ଘିଅଟା ଥାଉ; ତେନ୍ତୁଳ ଭିଜାଇ ରସ ବାହାର କର । ଲଙ୍କାମରିଚ ଡେମ୍ଫ ସୁଦ୍ଧା ଗୋଟା ଧୋଇ ରଖ । ଧନିଆପତର ଗ୍ଲେଟ ଗ୍ଲେଟ କର ଚୂନେଇ ରଖ ।

ଖଣ୍ଡିଏ ପରିଷ୍କାର ସାଦା ପଥର ବା ଏନେମେଲ୍ ରେକାବିରେ ବୀଟ ଗୁଡ଼ିକ, କୋବି ଓ ତାହିଁ ଉପରେ ସବୁ ଆଡ଼କୁ ଧନିଆପତ୍ର ସଜି୨ ଦେଖି, ସିଧାଭାବରେ ଲଙ୍କାମରିଚ ସଜାଡ଼ । କୋବି ଉପରେ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଛିଞ୍ଚିଦେଇ ସର୍ବୋପରି ପିଆଜ ଭଜା ଦେଇଦିଅ । ତେନ୍ତୁଳରସ ବା ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଚିନି ଓ ବାକି ଲୁଣ ମିଶାଇ ଅସ୍ତେ୨ ରେକାବିର ଧାରେ ଧାରେ ଢାଳିଦିଅ ଯେମନ୍ତ ବୀଟଛଡ଼ା ଆଉ କେଉଁଥିରେ ଲାଗିବ ନାହିଁ ।

ପିଆଜଭଜା ଘିଅଟି ମଝିରେ କୋବି ଉପରକୁ ଏମନ୍ତ କରଦେବ ଯେପରିକି କୋବିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ନ ହେବ ।

ଭାତରେ, ଲୁଚିରେ, ଖେଚାରେ, ପିଠାରେ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧରେ ଏହାଟି ବେଶ୍ ହୁଏ ।

———

ଷଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାୟ ।

୧୩୦ । ହିଡ଼ମିଚ୍ଛ ଶାଗର ଭର୍ତ୍ତା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ହିଡ଼ମିଚ୍ଛ ଶାଗ ଅଗରୁ ଅଗରୁ କୋମଳ କୋମଳ ଡାଳ ଦେଖି ଛୋଟ ବଡ଼ାଏ ଆଣି ଯୋଡ଼ ଯୋଡ଼ ଦେଖି ବାଛି ଧୋଇ ସୂତା ଖଣ୍ଡିକରେ ବାନ୍ଧ ଭାତରେ ପକାଅ । ମିନଟ୍ ଦଶ ଭତରେ ସିଝି ଗଲେ କାଢ଼ି ଆଣି ଲାଗିଥିବା ଭାତ ଝାଡ଼ି ପକାଅ ।

ଛୁରୀରେ କରି ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ଯାଅ ଅବା ଚକଟି ନଅ । ଲୁଣ, ତେଲ ଓ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡିଏ ମରିଚ ଚୂନେଇ ମିଶାଇ ଭର୍ତ୍ତା ବନାଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ହିଡ଼ମିଚ୍ଛ (ସଂସ୍କୃତରେ ନାମ ବ୍ରାହ୍ମୀ ଶାକ) ତିକ୍ତରସ; ଶୀତଳ, ସାରକ, ଆମ ଓ ପିତ୍ତନାଶକ ଏବଂ କଫ, ଶୋଥ, କୁଷ୍ଠ, କଣ୍ଡୁ ଓ ଚର୍ମରୋଗରେ ହିତକର (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୧୩୧ । ହିଡ଼ମିଚ୍ଛର ପତରପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ହିଡ଼ମିଚ୍ଛ ଶାଗ ବାଛି ଧୋଇ ଚୂନେଇ କାଟି ପତର ଭିତରେ ରଖି ପୁଟୁଳା କରି ପୋଡ଼ି ଶାକ ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଆଣ ଏବଂ ଉପରର ପାଉଁଶ ସୁନ୍ଦର ରୂପେ ପରିଷ୍କାର କରି ପତର ଖୋଲିବ । ଲୁଣ, ତେଲ ଓ ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡି ଦେଇ ବା ଲଙ୍କାମରିଚ କଚା ଦେଇ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୧୩୨ । ଆମରୁଲ ଶାଗର ଭର୍ତ୍ତା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଆମରୁଲ ଶାଗ ଆଣି ଠାଣ ଠାଣ ଡାଙ୍ଗି ଗୁଡ଼ାକ ପକାଇ ଦିଅ । ତତ୍‌ପରେ ବାଛି ଧୋଇ ଖଣ୍ଡିଏ ପରିଷ୍କାର କନାରେ

ବାନ୍ଧି ଭାତରେ ପକାଅ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କର ଆଣି ଲାଗିଥିବା ଭାତ ଝାଡ଼ିଦିଅ ଏବଂ କଳା ଖୋଳ ଶାଗ ବାହାର କରନିଅ । ତେଲ ଲୁଣ ଦେଇ ତକଟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

୧୩୩ । ଅମରୁଳର ପତର ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅମରୁଳ ଶାଗ ଆଣି, ବାଛି ଧୋଇ କାଟି ତେଲ ମିଶାଇ କଦଳୀପତ୍ର ଖଣ୍ଡିଏ ଧୋଇ ତହିଁରେ ଭର ଏବଂ ପୁଟୁଳି କର ପୋଡ଼ । ବାହାର କର ଉତ୍ତମରୂପେ ତକଟ ଚନା ମିଶାଇ ଦିଅ । ତେଲ ମାତ୍ର ଦେବ ।

୧୩୪ । ଅମରୁଳ ଶାଗର ଭର୍ତ୍ତା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅମରୁଳ ଶାଗ ବାଛି ଧୋଇ ପୁରୁଣା ଚାଉଳର ଭାତରେ ପକାଇ (ପୁଟୁଳି କର କନାରେ) ସିଝାଇ ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳର ମଣ୍ଡ, ଅଦାରସ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ତକଟ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଅମରୁଳ ଶାଗ—ଅମ୍ଳରସ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ରୁଚିକାରକ, ରୂକ୍ଷ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ପିତ୍ତବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ କଫ, ବାୟୁ, ଗ୍ରହଣୀ, ଅର୍ଶ, କୁଷ୍ଠ ଓ ଅତିସାର ରୋଗକୁ ହିତକର । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୧୩୫ । ନେଉଟିଆ ଶାଗର ପିଠା ବା ଭର୍ତ୍ତା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନେଉଟିଆ ଶାଗ ଆଣି ଭୂଇଁରେ କଣ୍ଢ଼ କଣ୍ଢ଼ (ଛାଟିଲା ଭଳି) ବାଛ, ଏପରି କଲେ ପୋକ, ବାଲି ପ୍ରଭୃତି ଯାହା ଥିବ ଝଡ଼ି ପଡ଼ିବ, ବାକି ଯାହା ଲାଗି ରହିଥିବ ଏବଂ ବାଲି ମଧ୍ୟ ଥାଇପାରେ । ସେ ସମସ୍ତ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଦେଖି ଦେଖି ବାହାର କର ପକାଇବ ।

ତାରପରେ ଶାଗକୁ ଦୁଇ ତିନଥର ଧୋଇଦେଇ ଖଣ୍ଡିଏ ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ଭାତରେ ପକାଅ । ମିନିଟ ଦଶ କି ବାର ମଧ୍ୟରେ ସିଝିଯିବା ସମ୍ଭବ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରିଆଣ ଅତି ଅଧିକ ସିଝିଗଲେ ସ୍ୱାଦୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

ଥାଳି ବା ରେକାବିରେ ରଖି ଛୁରୀରେ କାଟି ଟିକି ଟିକି କର ଏବଂ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଅ । ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ପିଆଜକଷ୍ଟା ଏବଂ ମରିଚକଷ୍ଟା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପାରିଯାଏ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ନେଉଟିଆ ଶାଗ—ମଧୁରରସ, ମଧୁର-ପାକ, ଶୀତଳ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ରୁଚିକର, ମଳମୂତ୍ରର ବିରେଚକ ଏବଂ ପିତ୍ତ, ଦାହ, ଭ୍ରମ, ମଦ, ରକ୍ତ ପିତ୍ତ ଓ ବିଷ ଦୋଷରେ ହିତକର । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୧୩୬ । ବେତସିଦ୍ଧ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବର୍ଷାଦିନରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ବେତଗଛ ଉଠି ଆସୁଥିବା ସମୟରେ ତାହାକୁ କାଟିଆଣି ଛଡ଼ାଇ ପକାଇବ । ପତର ଆଦି ବାଦ ଦେଇ ଭିତରର କୋମଳ ଅଂଶଟି ନେଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇ ଖଣ୍ଡେ ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ଭାତରେ ପକାଇବ ।

ମିନିଟ ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ଭିତରେ ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଆଣ ଏବଂ ତେଲ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ, ଅଦାକଷ୍ଟା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପାରିଯାଏ ।

ଅନ୍ୟଦିନରେ ବେତର ଅଗ କାଟି ଆଣି ଛଡ଼ାଇ କରିଯାଏ, କିନ୍ତୁ ସେପରି ନରମ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ତେତେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେବେ ସୁଦ୍ଧା ଗୁଣଲାଗି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ବେଙ୍ଗ-ଅଗି—ମଧୁର-ତିକ୍ତ-ରସ, ରୁଚିକର, ଅଗ୍ନି-ବର୍ଦ୍ଧକ, କଫ-ବାୟୁନାଶକ ଏବଂ ଦାହ, ରକ୍ତ, ପିତ୍ତ, ଶୋଥ, ଅର୍ଶ, ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର, ଅଶ୍ମରୀ ଓ ବିସର୍ପ ଆଦି ରୋଗରେ ହିତକର ।

(ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ କଞ୍ଚା ବେଙ୍ଗ ଆଣି ଅଦା ଓ ଚିନି ସହିତ ଖାଇବା ଗୋଟିଏ ବ୍ରତର ନିୟମ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସଙ୍ଗତ ମଧ୍ୟ ।

୧୩୭ । ଖଟାପାଳଙ୍ଗ ଭର୍ତ୍ତା ।

ପ୍ରଣାଳୀ— ଖଟା ପାଳଙ୍ଗ ଧୋଇ ପତ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ଭାତରେ ପକାଅ । ଅତି ଅଳ୍ପସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସିଝି ଯିବ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ନିଅ ଏବଂ ତେଲ, ଲୁଣ, ଅଥବା ଘିଅ ଚିନି ଦେଇ ଚକଟି ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ପାର ।

୧୩୮ । ଖଟାପାଳଙ୍ଗର ପତ୍ରପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଖଟାପାଳଙ୍ଗ ପତ୍ର ବାଛି ଧୋଇ ପତ୍ର ପୁଟୁଳା କରି ପୋଡ଼ । ବାହିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଳଙ୍ଗରେ ଲୁଣ, ତେଲ ଓ ମରିଚ, ରସୁଣ ଛେଚି ଦେବ ।

୧୩୯ । ଖଟାପାଳଙ୍ଗର ପତ୍ର ପୋଡ଼ା (୨ୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ଖଟା ପାଳଙ୍ଗ ବାଛି ଧୋଇ ପତ୍ର ପୋଡ଼ା କରି ଆଣି ଧୀରେ ପରିଷ୍କାର କରି ବାହାର କରି ଗୋଟିଏ ପଥର ବାସନରେ ରଖି ଚିନି ବା ଗୁଡ଼ ଏବଂ ଟିକେ ଖଣ୍ଡି ସୋରିଷତେଲ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଖଟା ପାଳଙ୍ଗ ଅମ୍ଳରସ, ଲଘୁପାକ, ରୁଚିକର ମଳଭେଦକ, ବାୟୁନାଶକ ଓ ପିତ୍ତ କାରକ (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)।

୧୪୦ । ଲାଉ ବା କଖାରୁ ଡଗର ଭଜା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଲାଉ ବା କଖାରୁର ଅଗ ଅଗ ନରମ ଡଙ୍କ ଆଣି ଖଟ ଖଟ ପଥର ଥାଉଁ ଥାଉଁ ବେଶ୍ କରି ଦେଖି ଗୁହ୍ଖି ବାଛିନେବ । ଆଁଶ ଆଁଶ ଖଣ୍ଡମାନ ଏକାଠି ଖଣ୍ଡେ ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ଭାତରେ ବା ଡାଲିରେ ପକାଅ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଲାଗିଥିବା ଡାଲି ଝାଡ଼ି ଝୁଡ଼ି ଡଙ୍କ ଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରଖ ଏବଂ ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ପିଆଜକୁ ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କାଟି ମିଶାଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଲାଉ କଖାରୁ ଡଙ୍କ ମଧୁର ରସ, ମଧୁର- ପାକ, ମଳମୂତ୍ରକାରକ, କଫ ପିତ୍ତନାଶକ ଏବଂ ବାୟୁବର୍ଦ୍ଧକ (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୧୪୧ । ପିଡା (ଗନ୍ଧମା) ଶାଗର ଭଜା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପିଡାଶାଗ ବାଛି; ଶକ୍ତ ଶକ୍ତ ଡାଳ ଥୋଡ଼ା, ପାଚିଲା ପାଚିଲା ପତ୍ର ପୋକ ପ୍ରଭୃତି ବାହାର କରି ଦେଇ ନରମ ନରମ ଅଗ ଅଗ ଓ ଭଲ ଭଲ ପତ୍ର ନେଇ ଖଣ୍ଡିଏ କନାରେ କରି ଧୋଇ ବାନ୍ଧ । ଭାତରେ (ମୋଟାଭାତ) ପକାଇ, ଖୁବ ଅଳ୍ପ ସମୟମଧ୍ୟରେ ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ହାତରେ ଚିପି ରସ ବାହାର କରି ଚକଟ ଏବଂ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଅ ।

୧୪୨ । ପିଡା ଶାଗର ପତର ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପିଡାଶାଗ ଛେଚି ରସବାହାର କରି ପକାଅ ଏବଂ ପିଆଜ କଟା, ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଏକତ୍ରେ ମିଶାଇ ପତର ପୋଡ଼ାକର ।

ପିଡାଶାଗର ଗୁଣାଗୁଣ—ଅତ୍ୟନ୍ତ ତିକ୍ତରସ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ବଳ କାରକ, କଫ ପିତ୍ତନାଶକ ଏବଂ ଜ୍ୱର ନିବାରକ ।

୧୪୩ । (ନିମ୍ବ) ପିଡା ଶାଗର ପତର ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନିମ୍ବପତ୍ର ବାଛି ଧୋଇ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ନେଇ ଅଳ୍ପ ହଳଦି ସଙ୍ଗରେ ଚିକଣ କରି ବାଟ । ତେଲ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଅନ୍ଧମତ ପତର ପୋଡ଼ା କର ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ନିମ୍ବପତ୍ର ତିକ୍ତରସ, କଟୁପାକ, ବାତବର୍ଦ୍ଧକ, ଚକ୍ଷୁର ହିତକର ଏବଂ ପିତ୍ତ, କୃମି, କଣ୍ଡୁ, କୁଷ୍ଠ, ବ୍ରଣ ଓ ଅରୁଚିର ଉପଶମ କାରକ ।

୧୪୪ । ପୋଇ ଶାଗର ପତର ପୋଡ଼ା

ପ୍ରଣାଳୀ—ପୋଇର ଶାଗ ଓ ନରମ ନରମ ଡଙ୍କ ଚୂନେଇ କାଟି ଧୋଇ ଚିକଣ ସୋରିଷବଟା ଓ ତେଲ ଲୁଣ ମିଶାଇ କଦଳୀ ବା ଖଲି ପତ୍ର ଦୁଇ ପ୍ରସ୍ତ କରି ତହିଁରେ ରଖ । କଦଳୀ ପତ୍ର ହୋଇଥିଲେ ପଟୁକାରେ ବାନ୍ଧି ପୁଟୁଳାକରିବ; କିନ୍ତୁ ଖଲିପତ୍ର ହୋଇଥିଲେ କାଠି ମାରି ପତରର ଲମ୍ବ ଭାଗରେ ବନ୍ଦ କରିବ ।

ମନ୍ଦ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିବ । ବାହାର କରି ଭଲକରି ଝାଡ଼ିଝୁଡ଼ି ଉପରର ପତ୍ରଟା ବାହାର କରି ପକାଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ପୋଇ ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଶୀତଳ, ପିଚ୍ଛିଳ, ଗୁରୁପାକ, ମଳଭେଦକ, ଆଲସ୍ୟ ଜନକ, ପୁଷ୍ଟି ଜନକ, ଶୁକ୍ରକାରକ, ନିଦ୍ରାବର୍ଦ୍ଧକ, ବାତ-ପିତ୍ତନାଶକ ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମାକାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୧୪୫ । ମଞ୍ଜାର ପତରପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଖଣ୍ଡେ ନରମ ମଞ୍ଜା ଆଣ । ଡାହାଣ ହାତରେ ମଞ୍ଜା ଧରି ମଞ୍ଜାର ଧାରରୁ କରି ଖୁବ୍ ପତଳା ଗୋଟିଏ ଚକେଇ କାଟ । ବାମ ହାତରେ ତହିଁରୁ ଓ ହାତରେ ଥିବା ମଞ୍ଜାରୁ ଯେଉଁ ସୂତା ବାହାରିବ ଗୁଡ଼ାଇ ନିଅ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ମଞ୍ଜା ଖଣ୍ଡକଯାକ ସବୁ କାଟି ଯାଅ । ତାପରେ ଚେକଇମାନ ଥୋଡ଼ା ଥୋଡ଼ା କରି ଉପରି ଉପରି ରଖ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଚେକଇଗୁଡ଼ିକୁ (ଯେପରି ଧରିବାକୁ ସୁବିଧା ହେବ) ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କରି କାଟିଯାଅ । ସମସ୍ତ କଟା ହୋଇଗଲେ ଧୋଇ ନେଇ ଅଳ୍ପଟିକେ ଲୁଣ ପକାଇ ଟିକେ ଚକଟି ଦେବ ।

ତତ୍ପରେ ସୋରିଷବଟା ତେଲ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ସ୍ୱାଦମତ ପତର ପୋଡ଼ା କର । ସୋରିଷବଟା ନ ଦେଇ ପୋସ୍ତବଟା ଦେଇପାର । ଅଥବା ବଡ଼ି ଭାଜ ଚୂର ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ତେଲ, ଲୁଣ ସହିତ ପତର ପୋଡ଼ା କରିପାର ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ମଞ୍ଜା ମଧୁର କଷାୟରସ, ଶୀତଳ, ରୁଚିକାରକ ଓ ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ । ଏହା ପ୍ରଦରାଦି ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗରେ ଉପକାରକ ।

୧୪୬ । ଭଣ୍ଡାର ପତରପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଭଣ୍ଡା ଛଡ଼ାଅ ଏବଂ ନିତାନ୍ତ ଲାଲ ଲାଲ ଫୁଲଗୁଡ଼ା ପକାଇଦିଅ, ବାକି ଯେଉଁ ଫୁଲ ବାହାରିବ ତାକୁ ଗୋଟା ଗୋଟା କରି ନ ପକାଇ ତାର ଫେଣା ଫେଣେଇ ଛିଣ୍ଡାଅ । ଯଦି ଗୋଟା ଗୋଟା ହୋଇ ଯାଏ ତେବେ ଫଳଗୁଡ଼ିକ ଅଗକୁ ଅଗ, ମୂଳକୁ ମୂଳ ସଜାଡ଼ି ରଖ ।

ଛଡ଼ା ସରିଗଲେ ଫେଣେ ଫେଣେ କରି ଧରି ଫୁଲ ଅଗରେ ଯେଉଁ ହଳଦିଆ ଅଂଶ ଥାଏ ତାହାର ତଳ ପନକୁ ଧାର ଉପରେ ରଖି ଚିପି ଧରି ଟାଣି ନିଅ । କାଠି ପରି ଦଣ୍ଡା ଗୋଟାଏ ଲେଖାଏଁ ଫି ଫୁଲରୁ ବାହାରିବ । ଏହି ଦାଣ୍ଡି ଗୁଡ଼ିକ ଯେମନ୍ତ ସବୁ ବାହାରିବ, ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ ରହିଗଲେ ମୁହଁକୁ କାଠି କାଠି ବଣୀ ଲାଗେ । ଏହିପରି ଯେତେ ଫୁଲର ଦାଣ୍ଡି ବାହାରିବ କାଢ଼ିବ, ଯହିଁରୁ ନ ବାହାରିବ ଅର୍ଥାତ୍ ଭିତରର ନରମ ଫୁଲ ସେହିପରି ଥାଉ । ସେହି ଅଂଶକୁ ଖୋଳା ସମେତ ରଖ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଫୁଲଗୁଡ଼ିକୁ ଧୋଇ ନେଇ ଶିଳରେ କରି ରଖି ଛେଚ ଯେତେଟା ପାରି କଷାରସ ଚିପୁଡ଼ି ପକାଅ ।

ସୋରିଷ ଓ ଅଳ୍ପ ପୋସ୍ତ ଧୋଇ ବାଲି ଗଡ଼ାଇ ଗୁଣ୍ଡି ଟିକେ ହଳଦି ସହିତ ଖୁବ୍ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟ ତାହା ସହିତରେ ପିଆଜ ଲଙ୍କା ମରିଚ ବା ଗୋଲ ମରିଚ ସହିତ ଭଣ୍ଡା ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ମିଶ୍ରିତ ବଟା ଭଣ୍ଡାରେ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ କଦଳି ପତରକୁ ଧୋଇ ଦୁଇ ପ୍ରସ୍ତ କରି ତହିଁରେ ରଖ ଏବଂ ପୁଟୁଳି କରି ପଟୁକାରେ ବାନ୍ଧ । ମନ୍ଦ ନିଆଁ ରେ ପୋଡ଼ । ପୋଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ଚୁଲ୍ଲୀରୁ ବାହାର କରି ଅଣି ପାଉଁଶ ଗୁଡ଼ା ଝାଡ଼ି ପକାଅ । ଯଦି ପତରର କିଛି ଅଂଶ ପୋଡ଼ି ଯାଇଥାଏ ତେବେ ତାହା ସହିତ ଉପର ପତରଟା କାଢ଼ି ପକାଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଭଣ୍ଡା-ମଧୁର କଷାୟ ରସ, ଶୀତଳ ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଗୁରୁପାକ ଏବଂ ବାୟୁ, ପିତ୍ତ, ରକ୍ତ-ପିତ୍ତ ଓ କ୍ଷୟରୋଗରେ ହିତକର । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

୧୪୭ । ସଜନା ଫୁଲର ପତର ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସଜନାର ଟାଟକା ଫୁଲ ବାଛି ଧୋଇ ଲୁଣ ଦେଇ ପତର ପୋଡ଼ା କର । ପୋଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ବାହାର କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୌଣସି ପଥର ପାତ୍ରରେ ରଖି ତେଲ ଓ ମରଚ ଦେଇ କମ୍ପା ଘିଅ, ଚିନି ଓ ତେନ୍ତୁଳମଣ୍ଡ ଦେଇ ଅଥବା କେବଳ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ଚିନି ଦେଇ ଚକଟି ଦେବ ।

୧୪୮ । ସଜନା ଫୁଲର ପତର ପୋଡ଼ା ।
(ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ସଜନା ଫୁଲ ବାଛି ଧୋଇ ସୋରିଷ, ମରିଚବଟା ଓ ତେଲ, ଲୁଣ ସଙ୍ଗରେ ମିଶାଇ ପତର ପୋଡ଼ା କର । ଏହା ସ୍ୱାଦୁ କଟୁ ବଡ ବାୟୁ ଜନକ ।

୧୪୯ । ଜହ୍ନୀ ଫୁଲ ବା ତରଡ଼ ଫୁଲର
ପତର ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଜହ୍ନୀ ବା ତରଡ଼ର ଫୁଲ ବାଛି ଧୋଇ ଲୁଣ ଓ ସୋରିଷ ବଟା ମିଶାଇ ଏବଂ ତେଲ ଦେଇ ପତର ପୋଡ଼ା କର । ତାପରେ ଖୋଲ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପଥର ପାତ୍ରରେ ରଖି ଟିକେ କଞ୍ଚା ପ୍ରକାର ସାଗ ଖଟା ଅବା ତେନ୍ତୁଳ ମଣ୍ଡ ଓ ଚିନି ଅଥବା ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ରଖ । ଏହା ଦୁଇ ତିନି ଦିନଯାଏ ଭଲ ରହେ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଗୁଣାଗୁଣ ପ୍ରାୟ ଏହି ଫଳର ଗୁଣାଗୁଣ ଅନୁସାରେ ।

୧୫୦ । ଛତୁର ପତର ପୋଡ଼ା ।

ଛତୁ ଅନେକ ରକମର ହୁଏ । ତା ମଧ୍ୟରେ ବାଲିରୁ ଯେଉଁ ଛତୁ ବାହାରେ ତାହାହିଁ କେବଳ ଖାଇ ଯାଉଯାଏ । ଛତୁରେ ମଧ୍ୟ କେତେପ୍ରକାର ରୁଚିକର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ । ଏଠାରେ ପତର ପୋଡ଼ାର ବିଷୟ କୁହା ଯାଉଛି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଛତୁର ମୂଳଟା ଛିଣ୍ଡାଇ ପକାଅ । ପରେ ଭଲକରି ବାଛି ନେଇ ଧୁଅ । ସୋରିଷ, ମରିଚ ଓ ପିଆଜର ବଟା ଏବଂ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ବୋଳାଇ ପତର ପୋଡ଼ାକର । ପୋଡ଼ା ହୋଇ ଗଲେ କିଛି ରକମର ଖଟା (ଆମ୍ବୁଲ କି ଅଗ୍ନିର କି କାସୁନ୍ଦି) ମିଶାଇଲେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ୱାଦୁଜନକ ହୁଏ ।

ଏହା ପଖାଳ ସଙ୍ଗରେ ଭଲଲାଗେ ଖେଚଡ଼ୀ ସଙ୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ଚଳେ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଛତୁ ମଧୁର ରସ, ଶୀତଳ, ରୁକ୍ଷ, ବିଷ୍ଟମ୍ଭୀ ଅର୍ଥାତ୍ ବହୁ କ୍ଷଣ ପେଟରେ ରହିଲା ପରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଏବଂ ମଳ ଭେଦକ । ଏହା ଚର୍ମ ରୋଗରେ ଅପକାରକ ।

୧୫୧ । ବିଲାତି ବାଇଗଣର ମିଠା ଭଜା ।

ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଗୋଟିଏ ସୁଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୁଚିକର ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଏଠାରେ ପୋଡ଼ା ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରିବୁଁ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବିଲାତୀ ବାଇଗଣ ପାଚିଲା ପାଚିଲା ଦେଖି ଆଣ। ପାଉଁଶ ମିଶା ମଲ୍ଲା ନିଆଁରେ ଅଥବା ଘଷିନିଆଁ ଉପରେ ତେଣ୍ଟା ଆଡ଼ ରଖି ପୋଡ଼। ଯେହୁ ଆଡ଼ଟା ପୋଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆର-ପାଖ ଲେଉଟାଇ ଦିଅ। ଦୁଇଆଡ଼ ପୋଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ଚୂଲୀରୁ ବାହାର କରି ଆଣ ଏବଂ ପାଣି ହାତକରି ଖୁବ୍ ଆସ୍ତେ ପରିଷ୍କାର କରି-ନିଅ ଏବଂ ଚୋପା ଛଡ଼ାଅ। (ଗୋଟିଏ ପଥର ବାସନ ଉପରେ ରଖି)ତାରପର ଅଳ୍ପଟିକିଏ ତେନ୍ତୁଳିର ମଣ୍ଡ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ।

୧୫୨। ବିଲାତୀ ବାଇଗଣର ସ୍ଵାଗ ଭର୍ତ୍ତା।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଚିଲା ବାଇଗଣ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମରେ ପୋଡି ଛଡ଼ାଇ ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ପିଆଜ ମରିଚକଟା ମିଶାଇ ଚକଟ।

କେବଳ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଅଥବା ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ପାର (ରୁଚିଅନୁଯାୟୀ)।

ଗୁଣାଗୁଣ—ବିଲାତୀ ବାଇଗଣ ଯକୃତ୍ ପକ୍ଷରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ,ବାଃର-ଚିତ, (Dyspepsia) ବା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ (ଉତ୍କୃଷ୍ଟ) ପ୍ରତି-କାରକ। ଶରୀରର (ପାପସେବନ ହେତୁ) ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବନ୍ଦ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ। (Obstruction) (ଶରୀର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ବାଧା-ଅବରୋଧ) ଦୂର କରିବାର ଔଷଧ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଏହା ଗୋଟିଏ ଅଟେ। ବିଲାତୀବାଇଗଣ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାରକ।

୧୫୩। କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ ଭାତରେ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଞ୍ଚାଆମ୍ବ ଧୋଇ ଭାତରେ ପକାଅ। ସିଝିଗଲେ କାଢ଼ି ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ କିଛିକ୍ଷଣ ରଖ। ତାରପର ଆମ୍ବକୁ ଚିପି

ଭାର ରସଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରି ନିଅ । ଚିନି ଓ ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡ଼ା ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

୧୫୪ । ସିଝା ଆମ୍ବ ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପ୍ରକାରରେ ଆମ୍ବର ରସ କାଢ଼ି ନେଇ କଡ଼ୁଥିବା ଖାଣ୍ଟିଦୁଧ, ଚିନି ଓ କିସ୍‌ମିସ୍ ମିଶାଅ ।

୧୫୫ । ସିଝା ଆମ୍ବର ସୁଗ ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଆମ୍ବରସରେ ପାଚିଲା ମରିଚ ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବରେ କାଟି, ଲୁଣ ଓ ଖାଣ୍ଟି ସୋରିଷତେଲ ପଲେ ପକାଅ ।

୧୫୬ । ଆମ୍ବ ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଆମ୍ବକୁ ମଲ୍ଲି ନିଆଁରେ ବା ଖୁବ୍ ଗରମ ପାଉଁଶରେ ପୋଡି ପୋଡ଼ । ଚୂଲିରୁ କାଢ଼ି କିଛିକ୍ଷଣ ଥଣ୍ଡା ହେବା ସକାଶେ ରଖ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ପ୍ରଥମେ ପରିଷ୍କାର କର । ତା'ପରେ ପଥର ବାସନରେ ରସଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଚିପୁଡ଼ି ବାହାର କରି ରଖ । ଘନ ଅଉଟା ଶୀତଳ ଦୁଧ, ଚିନି ଓ ଅଳ୍ପ ଭଲ ଗୋଲାପଜଳ ମିଶାଇ ଘାଣ୍ଟି ରଖ ।

ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ରୁଚିକାରକ । କେବଳ ଚିନି ପାଣି ବା ଆଳୁପାଣି ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ଖାଇ ପାରିବ ।

୧୫୭ । ଆମ୍ବ ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଗୋଟିଏ ଆମ୍ବକୁ ଗରମ ପାଉଁଶରେ ଅଥବା ମଲ୍ଲି ନିଆଁରେ ପୋଡି ପୋଡ଼ାପରେ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଧୋଇ ରସ କାଢ଼ି ଏକ

ତେଲ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଅ । ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କାମରଚ ଗୋଟାଏ ଓ ଉଜଫୋଡ଼ନ (ପାନମହୁରୀ, ମେଥି, କଳାଜିରା ସମାନ ଅଂଶ ନେଇ) ଭାଜ ଗୁଣ୍ଡା କର ଚଟ୍ଣିରେ ପକାଅ । ଘଣ୍ଟାଏଖଣ୍ଡେ ଘାଙ୍କି ରଖ । ପରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୧୫୮ । ପାଚଲା ଅମ୍ବ ସିଝା'ର ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଚେଲା ଅମ୍ବ (ଖଟା) ଭାତରେ ପକାଇ ସିଝାଅ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଦୁଧ, ଚିନି ଓ କର୍ପୂର ଟିକେ ଏବଂ ଅଦାଖଣ୍ଡେ ଛଡ଼ାଇ ଖୁବ୍ ସରୁ ସରୁ କାଟି ମିଶାଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଅମ୍ବ ଚଟଣି ଅମ୍ଳ-ମଧୁର-ରସ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଗୁରୁପାକ, ରୁଚିଜନକ ଓ ତୃପ୍ତିକାରକ ।

୧୫୯ । ଅମ୍ବଡ଼ା ସିଝାର ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅମ୍ବଡ଼ା ଭାତରେ ପକାଇ ସିଝାଇ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଚିନି ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡି ଅଥବା ତେଲ, ଲୁଣ ଓ କଞ୍ଚାମରଚ ଚୂନେଇ ମିଶାଅ । କଷି ଅମ୍ବଡ଼ା କନାରେ ବାନ୍ଧି ଭାତରେ ସିଝାଅ । ଏଥିରେ କେବଳ ଚିନି ମିଶାଇ ହେବ ନାହିଁ ବରଂ ସୋରିଷବଟା (ତେଲ ଓ ଲୁଣ ସହ) ମିଶାଇଲେ ସ୍ୱାଦୁକର ହେବ ।

୧୬୦ । ଅମ୍ବଡ଼ା ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅମ୍ବଡ଼ା ଗରମ ପାଉଁଶରେ ପୋଡ଼ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଧୋଇ ପକାଇ ରସ ବାହାର କର ଚମ୍ପା ଚୋପା ଟାକୁଆ ସମେତ ଦିଅ । ଲଙ୍କା, ଲୁଣ ଓ ତେଲ ମିଶାଅ ।

କେବଲ ରସଟା କାଢ଼ିନେଇ ଚୂନା ଅଦା, ଗୁଡ଼, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଅ, ବେଶ୍ ହେବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କଞ୍ଚା ଆମ୍ବଡ଼ା କଷାୟ ଅମ୍ଳ ରସ, ଶୀତଳ ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମା-ବର୍ଦ୍ଧକ ।

୧୬୮ । ଓଉସିଝା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଷି ଓଉଅଉ ଆଣି ଫଡ଼ା କରି ଛଡ଼ାଅ ଏବଂ କନାରେ ବାନ୍ଧି ଭାତରେ ପକାଅ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଟିକେ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅ । ତାପରେ ଚକଟ । ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ଲଙ୍କା ଦିଅ ।

୧୬୯ । ପାଚିଲା ଓଉର ସିଝା ଚଟଣି

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଚିଲା ଓଉ ଆଣ । ପାଖୁଡ଼ା ପାଖୁଡ଼ା କାଟି ଛଡ଼ାଅ ଦରକାର ମୁତାବକ ଛଡ଼ା ଓଉ ନେଇ ଭାତରେ ପକାଅ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ଶୀତଳ ହେବାକୁ ଦିଅ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାକୁ ଶିଳରେ ଛେଚି ଅଳ୍ପ ଲୁଣ, ଚିନି, ସୋରିଷ-ତେଲ ଏବଂ କଞ୍ଚାମରିଚ (ପାଚିଥିଲେ ଆହୁରି ସୁନ୍ଦର) ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କାଟି ଛେଚା ଓଉରେ ମିଶାଅ । ସର୍ବଶେଷରେ ଧାଣିଫଟା ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡା କରି ତହିଁରେ ଗୋଳାଇ ଢାଙ୍କି ରଖ ।

ଏଥିରେ ରସୁଣ ଛେଚି ଦେଇ ପାର (ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ) ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କଞ୍ଚା ଓଉର ଗୁଣ ଅମ୍ଳ ମଧୁର-କଷାୟରସ, ରୁଚିକର ମୁଖପରିଷ୍କାରକ, କଫ-ପିତ୍ତନାଶକ ଏବଂ ଶ୍ରାନ୍ତି ଓ ଶୂଳ ରୋଗରେ ଉପକାରକ ।

ପାଚିଲା ଓଉର ଗୁଣ—ମଧୁରାମ୍ଳରସ, ଗୁରୁପାକ, ମଳରୋଧକ ଓ ବିଷ ଦୋଷନାଶକ ।

୧୬୩ । ଜଳପାଇର ସିଝା ଚଟଣି ।

ବିଶେଷ କଥା—ଜଳପାଇର ପ୍ରଚଳନ ବେଶି ଆମ ଦେଶରେ ନାହିଁ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ କଣ୍ଟୁଆ ଅମ୍ବଭଳି । କଞ୍ଚା, ଦରପାଚିଲା ଓ ପାଚିଲା ତିନିରକମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଭିତରେ ବାଦାମ ଭଳିଆ ଗୋଟାଏ ମଞ୍ଜି ବା ଟାକୁଆ ଥାଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଜଳପାଇ ଆଣି ଭାତରେ ପକାଇ ସିଝାଅ । କନାରେ ବାନ୍ଧି ପକାଇବ ।

ସିଝିଗଲେ ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ମରିଚ ଦେଇ ଚକଟିବ । ମଞ୍ଜିଟା କାଢ଼ି ପକାଅ । ଚିନି ଓ ଲଙ୍କାମରିଚକଟା ଦେଇ ମଧ ଚକଟା ଯାଏ । କଞ୍ଚା ଏବଂ ଦରପାଚିଲା ଦୁଇ ରକମ ଭାତରେ ପଡ଼ିପାରେ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କଞ୍ଚାଫଳ ଅମ୍ଳରସ, ରୁଚିକାରକ ଓ ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ । ମଞ୍ଜି ଭିତରର ଶସ ମଧୁରବିପାକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ବଳକାରକ ଏବଂ ବାୟୁ ଓ ପିତ୍ତର ଶାନ୍ତିକାରକ ।

୧୬୪ । କରମଙ୍ଗା ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କରମଙ୍ଗା (ପାଚିଲା ବା କଞ୍ଚା)ର ଶିରା ଓ ଦୁଇ ମୁଣ୍ଡି କାଟି, ଧୋଇ ଭାତରେ ପକାଅ । ସିଝିବାକୁ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ଲାଗିବ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ତେଲ ଓ ଲୁଣ ଅଥବା ଘିଅ ଓ ଚିନି

ଦେଇ ଚଟଣି କର । ଅଳ୍ପ ଲେମ୍ବୁର ରସ ମିଶାଇଲେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ୱାଦୁ-କର ହୁଏ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କଞ୍ଚା କରମଙ୍ଗା ଅମ୍ଳ-ରସ, ଶୀତଳ, ମଳରୋଧକ, ବାୟୁନାଶକ ଓ କଫ-ପିତ୍ତବର୍ଦ୍ଧକ ।

ପାଚିଲା କରମଙ୍ଗା—ଅମ୍ଳ-ମଧୁର ରସ, ରୁଚିକାରକ, ବଳକାରକ ପୁଷ୍ଟିବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ବାତ ଶ୍ଳେଷ୍ମାଜନକ ।

୧୬୫ । କରଞ୍ଜା କୋଳି ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କରଞ୍ଜାର ଡେମ୍ଫ ଛଡ଼ାଇ ଧୋଇ କନାରେ ବାନ୍ଧି ଭାତରେ ପକାଅ ଅଥବା ଡାଲିରେ ପକାଅ ।

ସିଝିଗଲେ ଧୀରେ ବାହାର କରିନେବ ଯେପରି ଭାଙ୍ଗି ନ ଯିବ । ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଭାତରେ ବା ଡାଲିରେ ଯହିଁରେ ପଡ଼ିଥିବ ସେ ସମସ୍ତ ଖଟା ହୋଇଯିବ ।

କରଞ୍ଜା କୋଳି ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ଲଙ୍କା-ମରିଚ କଟା ମିଶାଇ ଚଟଣି ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କଞ୍ଚା କରଞ୍ଜା ଅମ୍ଳ-ତିକ୍ତ-ରସ, ଗୁରୁ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ପିତ୍ତକାରକ, ମଳରୋଧକ, ରୁଚିଜନକ, ରକ୍ତ-ପିତ୍ତ ଓ କଫବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ପିପାସା ନାଶକ ।

୧୬୬ । ପାଚିଲା କରଞ୍ଜା କୋଳିର ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଚିଲା କରଞ୍ଜାକୁ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମରେ ସିଝାଇ କେବଳ ଚିନି ବା ଗୁଡ଼ ଦେଇ ଚଟଣି କର ।

ଦୋଷ-ମରିଚବଟା ଓ ତେଲ, ଲୁଣ ଦେଇ ଚଟଣି ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ପାଚିଲାକରଞ୍ଜାଅମ୍ଳ-ମଧୁରରସ, ଲଘୁ, ଶୀତଳ, ରୁଚିକାରକ, ପିତ୍ତ ଓ ପିପାସା ନାଶକ ଏବଂ ବାୟୁ, ରକ୍ତପିତ୍ତ, ତ୍ରିଦୋଷ ଓ ବିଷ ଦୋଷରେ ଉପକାରକ ।

୧୬୭ । ସୁଗନ୍ଧ ମୂଳାର ଭର୍ତ୍ତା ।

ବଙ୍ଗଳା ଭାଷାରେ ଏହି ଫଳର ନାମ "ନୋୟାଲ ଫଲ ।" ସୁଗନ୍ଧି ମୂଳା ହେଉଛି ତାର ସଂସ୍କୃତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଏହାକୁ କେବଳ ଫୁଟନ୍ତାପାଣିରେ ଅଥବା ମୁଗ କି ମସୁର ଡାଲିରେ ପକାଇ ସିଝାଇବ ।

କେବଳ ଚିନି ଦେଇ ଚଟଣୀ କରିବ । ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଲଙ୍କା-ମରିଚ କାଟି ଦେଇପାର ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଲବଳୀ (ନୋୟାଲଫଲ୍) ଈଷତ୍ ତିକ୍ତ, ଅମ୍ଳ ମଧୁର କଷାୟ ରସ, ସୁଗନ୍ଧି, ରୁକ୍ଷ, ଗୁରୁପାକ, ରୁଚିକର ଏବଂ ଅର୍ଶ ଓ କଫ-ପିତ୍ତ ନାଶକ ।

୧୬୮ । କାଙ୍କଡ଼ ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନରମ କଅଁଳ କାଙ୍କଡ଼ର ବେଣ୍ଟ ଓ ଅଗ କାଟିପକାଅ ଧୁଅ ଏବଂ କନାରେ ବାନ୍ଧି ଭାତରେ ପକାଅ କିମ୍ବା ଡାଲିରେ ପକାଅ । ସିଝିଗଲେ ଘିଅ, ଲୁଣ ଓ ପିଆଜକଟା ମିଶାଇ ଚକଟ । ଲଙ୍କା-

ମରିଚ (କଞ୍ଚା) ଚୁନେଇ ଓ ଜିରା ମରିଚ ଭଜା ଗୁଣ୍ଡା କରି ମଧ ମିଶାଇ ପାର ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ବାଙ୍ଗଡ଼କଷାୟ-ରସ, ଲଘୁ, ଶୀତଳ, ରୁକ୍ଷ, ରୁଚିକାରକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ମଳରୋଧକ, କଫପିତ୍ତବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ନେତ୍ର ରୋଗକୁ ହିତକର ଅଟେ ।

୧୬୯ । କାକୁଡ଼ି ଭର୍ତ୍ତା ବା ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କାକୁଡ଼ି ଛଡ଼ାଇ ଭାତରେ ବା ଡାଲିରେ ପକାଅ । ସିଝିଗଲେ ବାହାର କରି ରେକାବିରେ ରଖି ଛୁରୀରେ ସରୁ ସରୁ କରି କାଟ ଏବଂ ତେଲ, ଅଳ୍ପ ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ବା ଲଙ୍କା କାଟି ମିଶାଅ ।

ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବଡ଼ କରି କାକୁଡ଼ି ଦୁଇ ଜାତିର ଅଛି । ଏଠାରେ ବଡ଼ କାକୁଡ଼ି କଥା କହିବୁଁ । ପୁଣି ବର୍ଷା ଓ ଶରତ୍ କାଳର କାକୁଡ଼ି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେ । ହେମନ୍ତ କାଳଜାତ କାକୁଡ଼ି ରୁଚିକର ଓ ପିତ୍ତନାଶକ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ବଡ଼କାକୁଡ଼ିମଧୁର ରସ, ଶୀତଳ, ଗରୁପାକ, ରୁଚିକାରକ, ବାୟୁବର୍ଦ୍ଧକ, ମୂତ୍ରକାରକ ଓ କଫଜନକ ଏବଂ ଦାହ, କାନ୍ତି, ପିତ୍ତ, ଭ୍ରମ, ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର ଓ ମୂତ୍ରାଶ୍ମରୀ ରୋଗରେ ଉପକାରକ ।

୧୭୦ । କାକୁଡ଼ି ଶୋପାର ପତରପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କାକୁଡ଼ି ଶୋପା ଧୋଇ ତେଲ, ଲୁଣ ମିଶାଇ ପତରପୋଡ଼ାକର । ଏହା ଶୋବାଇ ପକାଇଦେବ, କେବଳ ରସ ଟିକିକ ଖାଇବ ମାତ୍ର ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କାକୁଡ଼ି ଶ୍ଲେପାକହୁଁ ତିକ୍ତ-ରସ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧନ, ପାଚକ ଓ ମଳରୋଧକ ଏବଂ ମୂତ୍ରଦୋଷ; ଅଶ୍ମରୀ; ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର, ବାନ୍ତି, ଦାହ ଓ ଶ୍ରାନ୍ତି ପକ୍ଷରେ ହିତକର ।

ଦରପାଚିଲା କାକୁଡ଼ି ପୀନସ ରୋଗ ଆଣେ ।

୧୭୧ । କମ୍ବଁର ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଞ୍ଚା ତେନ୍ତୁଳି ବା କମ୍ବଁା ଧୋଇ, ଭାତରେ ପକାଇ ସିଝାଅ ଏବଂ ଶ୍ରେଷା ଛେଡ଼ାଇ ରସ ବାହାର କର ।

ଚିନି, ଅଦାରସ ଓ ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—କଞ୍ଚାତେନ୍ତୁଳି କଷାୟ-ଅମ୍ଳରସ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ଗୁରୁପାକ; ବାୟୁନାଶକ ଏବଂ ରକ୍ତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫର ବୃଦ୍ଧିକାରକ ।

୧୭୨ । ତେନ୍ତୁଳି ଫୁଲର ପତର ପୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସୋରିଷ; ମରିଚବଟା ଓ ତେଲ, ଲୁଣ ଦେଇ ପତର-ପୋଡ଼ା କରିପାର ।

କେବଳ ତେନ୍ତୁଳି ଫୁଲର ପତରପୋଡ଼ା କରି ନେଇ ତେଲ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଓ ଚିନି ଦେଇ ଚକଟି ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

୧୭୩ । ନଡ଼ିଆ କୋଳର ଚଟଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ— ନଡ଼ିଆ କୋଳ ଦରକାର ମୁତାବକ ଆଣି ଚୋପା ଛଡ଼ାଅ, ଧୁଅ ଏବଂ ଖଣ୍ଡିଏ କନାରେ ଅଳ୍ପକେ ଚିପି କର (କନାଟା)

ବାନ୍ଧିବ । ତତ୍ପରେ ଡାଲି ବା ଭାତରେ ପକାଅ । ଭାତରେ ପକାଇଲେ ଭଲ, କାରଣ କନ୍ଦାଟା ଡାଲିରେ ପଡ଼ିଲେ ସେତେ ଭଲ ବୋଧ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ବାହାର କରି ଚକଟ, ନେମ୍ବୁ ଓ ସରୁ ସରୁ କଟାଅଦା ମିଶାଅ ଅଥବା ସୋରିଷବଟା ହିଙ୍ଗୁ ଓ ଲଙ୍କାମରିଚ ସରୁ ସରୁ କାଟି ତେଲ ଓ ଲୁଣ ସହିତ ମିଶାଅ । କେବଳ ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ମରିଚ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ।

ନଡ଼ିଆର କୋଳକୁ କାଠ ଅଁଳା କୋଳ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି ।
ଗୁଣାଗୁଣ—କାଠ ଅଁଳା ଶୀତଳ, ପିତ୍ତନାଶକ ରୁଚିକର ।

ସପ୍ତମ ଅଧ୍ୟାୟ ।

ସହଜ ସହଜ ମୁଷ୍ଟିଯୋଗ ଓ ପଥ୍ୟର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ବକାଳର ଗୃହିଣୀମାନେ ନିଜେ ନିଜେ ଅନେକ ରୋଗ ଆରାମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ଏବେ ଆଉ ସେ କଥା ନାହିଁ । ଏବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାରେ ଏପରି କି ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱରରେ ଝାଡ଼ାରେ ମଧ୍ୟ ଅମ୍ଭେମାନେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ମୁହଁକୁ ଚାହୁଁ ।

ଏ ଲଜ୍ଜା ରଖିବାର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ । ପୂର୍ବେ କଣ ଥିଲା ନ ଥିଲା ଏହା କିଏ ଶୁଣିବ ? ବର୍ତ୍ତମାନ ଯଦି ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟକୁ କିଛି ଦେବାର ଥାଏ 'ଆତ୍ମସମ୍ମାନ' ରକ୍ଷା ଲାଗି ତାହାହେଲେ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର

ଉନ୍ନତ, ମହତ୍ ହେବାର ଉଚିତ । ପ୍ରତିବାସୀଜନ ବା ଅପରିଚିତଜନ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଯଥାର୍ଥ ଯୋଗ୍ୟ ସ୍ଥାନ ନ ଦେବାଯାଏ ଆମ୍ଭେମାନେ ଅନ୍ତିତର କଥା କହିବୁଁ ନାହିଁ ।

ଉପରେ ଯେଉଁ ଦେବାର କଥାଟି ଉଲ୍ଲେଖ କରାଗଲା, ତାହା ବଡ଼ ସହଜ କଥା ନୁହେ । ଆମ୍ଭର ପ୍ରତିବାସୀ ଆମ୍ଭଠାରେ ବାକ୍ୟଭୂଷା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଖାଇ ଦେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ, କାରଣ ଆମ୍ଭଠାରେ ସେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାଭାଜନ ହେବେ । (ଆମ୍ଭଠାରୁ ସମ୍ମାନ ଓ ପୂଜା ଆଦାୟ କରିବା ପାଇଁ ଆମ୍ଭଙ୍କୁ ଭୀତ, ତ୍ରସ୍ତ କରାଇ ଆମ୍ଭଠାରୁ ନିଜର ପାଉଣା ଆଦାୟ କରିବା ପାଇଁ) ରାଜକର୍ମଚାରୀ ବା ପଦସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଆମ୍ଭଠାରେ ନିଜର କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଦେଖାଇବେ ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟୀ ନିଜର ପ୍ରସାର ସକାଶେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରିବେ ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ମଧ୍ୟ ଅଜ୍ଞାତରେ ବା ସଜ୍ଞାତରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାର୍ଥିତ ପାଉଣା ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଉଁ ଅଥବା ଦେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଁ । ଏହି ବାଧ୍ୟ ବାଧକତା ଯେଉଁଠାରେ ନାହିଁ ସେଠାରେ ଆମ୍ଭେମାନେ କଅଣ କରୁଁ ? ସେହିଠାରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଦାନ ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ପଡ଼େ ।

ସଂସାର ନିଜର ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପ୍ରକାଶ ବା ସ୍ଥାପନରେ ବ୍ୟସ୍ତ । ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଅନାଇବାକୁ ତାର ସମୟ ବା ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ । ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ଯଦି କିଛି ସଂସାରକୁ ଦେଇପାର ତେବେ ସଂସାରର ଦୃଷ୍ଟି ତୁମ୍ଭ ଉପରେ ନିଶ୍ଚୟ ପଡ଼ିବ ।

ଉପରେ ଦେବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯାହା ଲୁହାଗଲା ତାହାତ ପ୍ରକୃତ ଦେବା ନୁହେଁ । ତାହାର ପ୍ରକୃତ ନାମ ନେବା । ପ୍ରଜାଙ୍କର ଯଦ ସାମାନ୍ୟ ସୁବିଧା କରିଦିଏଁ ତେବେ ସେମାନେ ମୋର ବାଧ୍ୟ ହେବେ । ଏ ସ୍ଥଳେ ମୋର ଦେବାଟି ନେବାର ଉପାୟ ନୁହେ କି ? ପାଞ୍ଚଜଣଙ୍କୁ କିଛି ଦେଲେ ମୋ'ର ଗ୍ରାହକ ଯୁଟିବେ, ଏ ସ୍ଥଳେ ମୋର ଦାନଟା ନେବାର ଉପାୟ ଛଡ଼ା ଆଉ କଅଣ ?

ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ନେଇ ସଂସାର । ନେବା କଥାଟା ଅମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଏକ ରକମ ଜଣାଅଛି । ଏକରକମ ମାନେ "ଏକବାରେ ଉପରୁ ପଡ଼ା ସ୍ୱରଗ ଛିଡ଼ା" ଅର୍ଥାତ୍ ଭକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଯାହାକ କାର୍ଯ୍ୟବତାର ଚରମ ଓ କୌଶଳଦ୍ୱାରା ଯାହା ତ ଜଘନ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ଦେବାକୁ ଅମ୍ଭେମାନେ ଜାଣୁ କି ?

କଥାରେ କହନ୍ତି—ଦେବାକୁ ମରିବାକୁ କିଏ ଚାହେଁ ?, କିନ୍ତୁ ଏହି ଦାନଦ୍ୱାରାହିଁ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ସର୍ବାର୍ଥ ସିଦ୍ଧି । ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ, ମୋକ୍ଷ ଚତୁର୍ବର୍ଗ ଏହି ଦାନଦ୍ୱାରା ଅମ୍ଭେମାନେ ପାଇ ପାରିବୁଁ । କଥାରେ ଅଛି—ଦେବାଠାରୁ ପୁଣ୍ୟ ନାହିଁ, ମାଗିବା ଠାରୁ ହୀନ ନାହିଁ । ଆହା କିନ୍ତୁ ସେହି ମାଗିବାରୂପ ହୀନତା ସ୍ୱୀକାର କରି ଯୁଗେ ଯୁଗେ କେତେ ଛଳ କରି ଈଶ୍ୱର ଅମ୍ଭମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦାନ ଗ୍ରହଣକରି ଅମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ।

ଭାରତ ଏତେ ଉନ୍ନତ ଥିଲା, ଏତେ ଉଚ୍ଚଶିର ଥିଲା, ଏତେ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାଶୀଳ ଥିଲା ଯେ ତାହାକୁ ନତଶିର କରାଇବା ପାଇଁ, ବିନୀତ କରିବା ପାଇଁ, ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ଯେ—କୌଣସି ବ୍ରତ,

ଦାନ (ବଶିଷ୍ଠ) ପୁଣ୍ୟ ବା ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ ବନାଉଥାରେ ଶୁଦ୍ଧ ହେବ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଆମ୍ଭ ଦେଶରେ ଯେତେବଡ଼ ଲୋକ ହେଉନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି, ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଉତ୍ସବରେ ଭିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଆଜ୍ଞା ଭାଇତ ଭିକ୍ଷା ଛଡ଼ା କଥା ନାହିଁ । ଭିକ୍ଷା ମନ୍ଦ ନୁହେଁ, କେବଳ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କ ହାତରେ ପଡ଼ି ସେ ବିକୃତ ଓ ଘୃଣିତ ହୋଇଛି ।

ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦେବତା—ପିତା, ମାତା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜନ୍ମଜୀବନଦାତା ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନୟନରେ ସର୍ବଦା ଭିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭାବରେ ଆମ୍ଭପ୍ରତି ଚାହିଁ ଥାଆନ୍ତି — "ତୁ ଭଲହୁଅ ତୁ ସୁଖୀ—ଭକ୍ତି—ଗଦ୍ ଗଦ୍ ସ୍ୱରରେ ଥରେ ମା ବୋଲି ବାବା ବୋଲିଡାକ, ତୁ ମନୁଷ୍ୟହୁଅ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଭରଣ-ପୋଷଣର ଉପାୟ— ଅନ୍ନମର ଅଶ୍ରୟ-ଦାତା—ଦେଶ ଚାହେଁ, "ଥରେ ମୋ ଆଡ଼କୁ ଚାହାଁ, ଉନ୍ନତ ହୁଅ, ଆତ୍ମାରକ୍ଷଣ କ୍ଷମ ହୁଅ" ସେ କ ପ୍ରାର୍ଥନା ! ରାଜା, ମର୍ତ୍ତ୍ୟରେ ଦେବତା ସ୍ୱରୂପ ଯେ ରାଜା ସେ ମଧ୍ୟ ଦେଖ ତୁମ୍ଭ ଦୁଆରେ ଭିକ୍ଷାର୍ଥୀ "ଆରେ ବିଶ୍ୱାସୀ ହୁଅ, ନୀତି ଶୀଳ ହୁଅ, ଜ୍ଞାନୀ ହୁଅ ।" ସର୍ବୋପରି ବଡ଼ ଯେ ପିତା'ର ପିତା, ରାଜାର ରାଜା ସେ ମଧ୍ୟ ଆମ୍ଭ ଦୁଆରେ ଭିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବେଶରେ ଅହରହ ସଦା ସର୍ବଦା ଘୁରୁ ଅଛନ୍ତି । ଆମ୍ଭେମାନେ ଭାରି ଦୁର୍ବଳ ବଡ଼ ବେରାମକୁ ଡରୁଁ । ଯଦିଓ ପବନହିଁ ଜୀବନ, ଦୁର୍ବଳି ବଶତଃ ପବନ ଲାଗିଲେ ଅସୁଖ ବଢ଼ିବା ଭୟରେ ଦୁଆର ଝରକା ବନ୍ଦ କରି ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହୋଇ ରହୁ । ସେ କିନ୍ତୁ ଫେରନ୍ତି ନାହିଁ । ଦୁଆର ଝରକା ବନ୍ଦ ଦେଖି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନୟନରେ କେବଳ ଆଶେ ପାଶେ ଘୁରୁଥାନ୍ତି, କେବଳ, କେତେ ବେଳେ ଯଦି ଦୁଆର ଟିକେ ଖୋଲି ଦେଖନ୍ତି ଡ଼ାକନ୍ତି, "ଆରେ ଦେରେ, ମୋତେ ତୋର ହୃଦୟର ପ୍ରୀତି ଟିକିକ ଦେ ରେ ।" କେତେବେଳେ ବା ଆମ୍ଭେମାନେ ସେ ଡାକକୁ ଟିକେ ସ୍ତବ୍ଧ ହୋଇ ଶୁଣୁ

କେତେବେଳେ ବା ମୁହଁ ଫେରାଇ ଚାଲିଯାଉଁ । କେତେବେଳେ ମନେ କରୁ ଏ କିଏଣ ? ସାମାନ୍ୟ ରାଜକର୍ମଚାରୀ ଗୋଟିଏ କେହି ଆସିଲେ କେତେ ଡମ୍ଫ କେତେ ଡାଗାଦା, ଆଉ ଏ କିଏଣ ? ଏ ଯେ ରାଜାର ରାଜା, ସାରା ଜଗତର ରାଜା, କୋଟି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ରାଜା ଏ ପୁଣି ପ୍ରେମର ଭିକାରୀ ।

ଏହିଠାରେହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ହୃଦୟ ବଶ ହୋଇ ପଡ଼େ ଏହିଠାରେ ହିଁ ସେ ଆପଣାକୁ ଦାନ କରିପାରି ସାର୍ଥକ ହୁଏ ।

ଯଦି ଅମ୍ଭେମାନେ ଏହିସବୁ ବାଣୀ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ଦୁଆରଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ନ ରଖୁ ବା ନ ରଖିବା ଲାଗି ଯଦି ଅମ୍ଭେମାନେ ଆମ୍ଭର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ପ୍ରକାଶ ନ କରୁଁ ତାହାହେଲେ ଅମ୍ଭେମାନେ ଅରଣ୍ୟରେ ଫୁଟିଥିବା ସୁଗନ୍ଧ ପୁଷ୍ପ ସଦୃଶ ବ୍ୟର୍ଥହେବୁଁ ।

(ରବିନ୍ଦ୍ର ସଂଗୃହିତ ଇତ୍ୟାଦି)

ଅଷ୍ଟମ ଅଧ୍ୟାୟ ।

ପୂର୍ବରୁ ଯାହା ଲେଖା ହୋଇଗଲା ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ବାଦ ବାକି ସବୁ ପିଲାଏ ଖାଇପାରିବେ ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେଶର ନିୟମ, ବୋଧକରେଁ କେବଳ ଏହି ଏକ ଦେଶ ନୁହେଁ, ପୃଥିବୀର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଦେଶର ନିୟମ ଏହି—ଶିଶୁ ଏକ

(ଏଠାରେ ଦୁଆର ମାନେ ହୃଦୟର ଦ୍ୱାର । ପବନ—ପ୍ରାଣୀର ପବନ)

ରୋଗୀ ସର୍ବାଗ୍ରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇବେ । ତାପରେ ସବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ର. ତାଙ୍କ ପଛେ । ଏହାହିଁ ଧର୍ମ ଓ ନ୍ୟାୟ ସଙ୍ଗତ ।

ଏହି ହେତୁରୁ ଭାତ ଏବଂ ପିଠା ପିଠେ ପରେହିଁ ତରକାରୀର ବିଷୟ ନ ଲେଖି ପଥ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ବିଷୟ ଲେଖାଯାଉଛି ।

ଆମ୍ଭର ଏହି ଉତ୍କଳରେ ତ ପାକ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବହି ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ବଙ୍ଗରେ ଯେଉଁ ବହିସବୁ ଥିବାର ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଚର ହୁଏ, ସେ ସବୁରୁ ସୌଖୀନତା, ଓ ରକମାର ପ୍ରତି ଯେପରି ଯତ୍ନ ଓ ପରିଶ୍ରମ ହୋଇଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତିକର ବିଷୟପ୍ରତି ସେପରି ଦୃଷ୍ଟି ଥିବାର ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଆଜି କାଲିକାର ଏ ବିଳାସର ଯୁଗରେ କିଏ ବା ତୁମ୍ଭର ନୀରସ ନିୟମ ବା କଠିନସଂଯମର ବନ୍ଧନୀରେ ବଦ୍ଧ ରହିବାକୁ ଚାହିଁବ ? ଫଳତଃ ଗ୍ରନ୍ଥକାର ବାଧ ହୋଇ ଅନ୍ୟପଥ ଧରନ୍ତି ।

ଚଉକିଦାର ପାଞ୍ଚ, ପଚାଶ, ପାଞ୍ଚଶ ଯାହା ଦେଇ ପାରିଲ, ତେବେ ଗ୍ରାହକ ଅନୁଗ୍ରାହକ ଦଳର କୃପା ଦୃଷ୍ଟି ଲାଭରେ ଧନ୍ୟ ହେବ, ନଚେତ୍ ତୁମ୍ଭର ପରିଶ୍ରମ ହିଁ ସାର 'ତୁମ୍ଭ ପ୍ରତି ଅନୁଗ୍ରହ କରି ମଧ୍ୟ' କେହି ତୁମ୍ଭର ବହି ଖଣ୍ଡିକ ଥରେ ଖୋଲିବାର କଷ୍ଟ ଓ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହିଁବେ ନାହିଁ ।

ସେ ଯାହାହେଉ, ମୁଁ ମନେ କରେଁ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଶିଶୁ ପ୍ରଭୃତିଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟପ୍ରତି ସର୍ବାଗ୍ରେ ଯଥାସାଧ୍ୟ ସୁବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

"ଆମ୍ଭେମାନେ ନଜେ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ହୋଇ ଆହାରରେ ସଂଯମ କରୁଥିଲେ, ତେବେ ଯାଇ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତ ସ୍ୱଭାବତଃ ସଂଯମପ୍ରବଣ ହୋଇ ଉଠିବେ । ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାଭାବକ ସଂଯମପ୍ରବଣତା ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆହାରରେ ସଂଯମ କରିବାପାଇଁ ପିତୃପୁରୁଷର ଚେଷ୍ଟା କିଛି ସହଜରେ ଫଳବତୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା । ଅତଏବ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ନଜେ ନଜ ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞ ହୋଇ ମୁହୂର୍ତ୍ତିମାତ୍ର ବଳମ୍ବ ନ କର ଆହାରରେ ସଂଯମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଗୁରୁତର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହୋଇ ପଡ଼ୁଛି ।

ଶୈଶବରୁ ସଂଯତ ନ ହେଲେ ପରେ ସଂଯତ ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠିନ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ କହୁଛି ଯେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଆହାର୍ଯ୍ୟର ପରବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଅଛି । ସହସା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରବର୍ତ୍ତନ ଅସମ୍ଭବ ଓ ଅଯୌକ୍ତିକ । ଗୃହକର୍ତ୍ତାମାନେ ସମସ୍ତ ଅବସ୍ଥା ବବେଚନା କର ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କର ପରବର୍ତ୍ତନ କରିବେ । ରସନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଅଯଥା ଉତ୍ତେଜନା ନ ହୁଏ, ଏବଂ ଆହାର୍ଯ୍ୟରେ ଅପରମିତ ଲୋଭ ନ ଜନ୍ମେ, ଏହାହିଁ ଏ ବିଷୟରେ ପ୍ରଧାନ କଥା ବୁଝି ପରବର୍ତ୍ତନ କରିବେ । ଶିଶୁର ଆଜକାଲିକାର ଆହାର୍ଯ୍ୟରେ ଏହି ଦୁଇର ବଡ଼ ଅଭାବ ଏବଂ ବୟସ୍କମାନେ ମଧ୍ୟ ଏଥିଲାଗି ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏତେ ଅସଂଯତ ଓ ବିଳାସପରାୟଣ । ଏହିପରି ପରବର୍ତ୍ତନ ଉପଲକ୍ଷରେ କେହି ଯେପରି ଏହି କଥାଟି ଭୁଲନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ଆହାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ମାନ ଅପମାନର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅତି ଗୁରୁତର ସମ୍ପର୍କ ଅଛି । ଦିନେ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ମହାପୁରୁଷ ଦ୍ୱାରକାନାଥ ମିତ୍ର ମହାଶୟଙ୍କର ବୈଠକଖାନାରେ ବସି ଦୁଇଜଣ ଗଳ୍ପ କରୁଛନ୍ତି ।

ସେତେବେଳେ ସେ ଜଜ୍ । ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟେଟ ଝିଅ ଆସିଲା । ସେ ପଚାରିଲେ କଅଣ ଖାଇଛୁ ? ଝିଅ କହିଲା—ରାତିକାର ରୁଟି ଥିଲା ଅଉ ଆଜି ସକାଳେ ଶାଗ ଭଜା ହୋଇଥିଲା । ତାହାହିଁ ଖାଇଛି । ଧନ, ଜନ, ପଦ, ପାଣ୍ଡିତ୍ୟ ଓ ପରାର୍ଥପରତାରେ ଦ୍ୱାରକାନାଥ ସେତେବେଳେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସମାଜର ଶୀର୍ଷସ୍ଥାନରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ । ତାହାଙ୍କର ପିଲାଏ ଶାଗଭଜା ଦେଇ ବାସି ରୁଟି ଖାଉଥିଲେ । ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ମାନ ଅପମାନ ଯେ ବହୁ ଦୂରରେ ଏ କଥା ଯେମନ୍ତ ଭୁଲି ନ ଯାଉଁ ।"

(ଚନ୍ଦ୍ରନାଥ ବସୁ) ।

ଏହା କଳ୍ପନା ନୁହେଁ, ସତ୍ୟ କଥା, କେହି କହନ୍ତି—ଓଃ ଏତେ କାଯ୍‌ଦାରେ କିଏ ରହିପାରିବ । ଖାଏଁ, କଷ୍ଟ ହେଲେ ଅମୁକ ଔଷଧରୁ ଟିକିଏ ଖାଇଦେବ । ଔଷଧର ଏପରି ଅପବ୍ୟବହାରରେ ଉପକାର ସାମୟିକ ଯାହା ହୁଏ, ସ୍ଥାୟୀ ଅପକାର ତାର ସହସ୍ରଗୁଣାଶରୀର ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଯେପରି ନିୟମ ରକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର, ଆଲୁଅ, ବ୍ୟବହାର ଓ ମାନସିକ ନିର୍ମଳତା ତତୋଧିକ ଦରକାର । ଏ ସ୍ଥଳେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମାଚାରରୁ ଏଠାରେ କିଛି ଉଦ୍ଧୃତକଲୁଁ ।

ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶରୀର ଉପରେ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହି ଦୁଇଟିରୁ କୌଣସି ଗୋଟିକର ତାରତମ୍ୟରେ ଅପରଟିର ତାରତମ୍ୟ ଜନ୍ମିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଯତ୍ନରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହେଉ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ତାହା କରିବାକୁ ହେବ ! ଏହିକ୍ଷଣି ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଯେ କଅଣ କଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇ

ଉତ୍ତମ ଶରୀର ନିର୍ମାଣ କରିପାରୁ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଶରୀରସ୍ଥ ଜୀବନରସ ବିଶାଳ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖେ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜୀବନରସ ଯଦି ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଅକ୍ଷୟ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ ତାହାହେଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଭରିଯିବ । ଜୀବନରସ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଅକ୍ଷୟ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବାକୁ ହେଲେ, ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାର୍ଥପରତା, ଅଶୁଚି, କ୍ରୋଧ ଓ ହିଂସାଦିଠାରୁ ବିରତ ହେବାକୁ ହେବ । ତାହା ବ୍ୟତୀତ ସାମାନ୍ୟ ଆହାର, ପରିମିତ ଭୋଜନ, କେତେବେଳେ ବା ଉପବାସ, ପରିଧୌତ ଶରୀର, ପରିଷ୍କୃତ ବାସ, ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁସେବନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ସମ୍ପାଦକ ଉପାୟ ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେରହିଁ ସେବନୀୟ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ନ୍ୟାଯ୍ୟ ଭାବ ନ ଥାଏ, ତାହାହେଲେ ଏହିସବୁ ବାହ୍ୟ ଉପାୟଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରର ଉନ୍ନତି ଓ ଉପକାର ସମ୍ଭବ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ଗୋଟିଏ ମହାସତ୍ୟ ଯେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଯାହା ଉତ୍ପନ୍ନ ଓ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ ତଦ୍ୱାରାହିଁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀର ସବଳ ବା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଥାଏ । ଏପରିକି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଚରିତ୍ର ଗଠିତ ବା ବିକୃତ ହୁଏ, ଜୀବନ ସୁଖମୟ ବା ଦୁଃଖମୟ ହୁଏ । ମନର ନ୍ୟାଯ୍ୟ ଭାବହିଁ ସର୍ବୋପରି ଆବଶ୍ୟକ । ଖ୍ରୀଷ୍ଟଙ୍କର ଏହି ଉପଦେଶକୁ ମନେ ରଖିବ ।

ଅପ୍ରମାଥି ଅଲ୍ପମିତ ଅମାଂସ ଆହାରେ,
(ଜୀବର ଭ୍ରାତୃତ୍ୱ ଯହିଁ, ସସ୍ନେହେ ପାଳିତ,
ଆଉ ଯହିଁ ମାଂସିକତା ନିବୃତ୍ତ ହୃଦୟେ)
ସ୍ନାତ ଦେହେ, ଧୌତ ବାସେ କେବେ (କେବେ) ଉପବାସେ
ସାଧୁର ସେବିତ ପ୍ରଥା ପ୍ରଶସ୍ତ ସତ (ତ) ର ।

କିନ୍ତୁ ଯଦି ତବ ମନ ନ୍ୟାଯ୍ୟ ନ ରହିବ,
ବାହ୍ୟ ଉପାୟରେ କେବେ ଫଳ ନ ହୋଇବ ।
ତୁମ୍ଭେ ସ୍ୱଗାନ୍ଧିତ ହେଲେ ସୁଚିନ୍ତାବ୍ୟତୀତ
ଔଷଧ ଭେଷଜ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତ ବିଫଳ ।
ଅଧର୍ମ ଅନ୍ତରେ ତବ କରିଲେ ନିବାସ
ପିତା ବି ପ୍ରାର୍ଥନା କେବେ ଶୁଣିବେ ତ ନାହିଁ ।

ସ୍ଥାନାନ୍ତରେ :—

ତୁମ୍ଭର ଶରୀର ଯଦି ରଖିବାକୁ ଗୃହିଁ
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶକତି ପ୍ରୀତି କାମ୍ୟ ଯଦି ହୁଏ
ମନର ଉପରେ ତୁମ୍ଭେ ପ୍ରହରୀ ବସାଅ ।
ଶରୀରର ସୌକୁମାର୍ଯ୍ୟ ଆକାଙ୍କ୍ଷା କରଣ
ମନର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ତବ କରିବେ ବର୍ଦ୍ଧନ ।
ତବ ପିତୃ ମୁକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ନିଦାନ
ଧାର୍ମିକତା ବିନା ତାର ନମିଳେ ସନ୍ଧାନ ।

ଅନେକେ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅତିଶଯ୍ୟ ଚିନ୍ତାକରନ୍ତି ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ରୁଗ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଶରୀରଧାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ତାହାର ନିଜ ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅତ୍ୟଳ୍ପ ଚିନ୍ତା କରେ; ତାହାହେଲେ ତାହାର ଶରୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମୟ ହୋଇ ପାରେ । ବାସ୍ତବିକ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁମାନେ ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଳ୍ପ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ସେହିମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭୋଗ କରିବାର ଦେଖାଯାଏ । କେହି ରୋଗର ଆଶଙ୍କା କରି କଦାପି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

(କେତେକ ସ୍ଥାନରୁ ସଙ୍କଳିତ)

କହୁଁ କହୁଁ ଅନେକ ଦୂରକୁ ଆସିଲୁଣି । ପଥ୍ୟର ବିଷୟ ଲେଖିବାକୁ ବସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏପରି ଉପାଦେୟ ଉପଦେଶର ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ବୋଧ ହେଲା ।

ଦୁର୍ବଳ ଓ ଶିଶୁ ପ୍ରଭୃତିଙ୍କର ଖାଦ୍ୟବିଷୟ ପ୍ରତି ସର୍ବାଗ୍ରେ ଯଥାସାଧ୍ୟ ସୁବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏଛଡ଼ା ପଥ୍ୟ-ମଧ୍ୟରେ ସୁପ୍ , ଯୁଷ୍ ପ୍ରଭୃତି ରହିବ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟମତରେ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ଆହାରର ପ୍ରଥମରେ ସେସବୁ ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଶୀତଳ ଦେଶରେ ସେମାନେ ଯେମନ୍ତ ସୁପ, ଯୁଷ୍ ଦ୍ୱାରା ଶୀତ-କ୍ଲିଷ୍ଟ ଦେହଟିକୁ ଟିକେ ଗରମ ତେଜୀୟାନ୍ କରି ନଅନ୍ତି, ଗରମଦେଶର-ଲୋକେ ତଦ୍ରୂପ୍ ଶୀତଳ ପାନୀୟ ଦ୍ୱାରା ସନ୍ତାପିତ ଦେହଟିକୁ ପ୍ରଥମେ ଶୀତଳସ୍ନିଗ୍ଧ କରି ନେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ।

ଏପରି କ୍ରମେ କ୍ରମେ ତରକାରି, ଜଳଖିଆରେ, ଆଚାର ପ୍ରଭୃତି ଓ ଦ୍ରବ୍ୟ ସଂରକ୍ଷା ଆଦି କରି ବିଷୟର ଆଲୋଚନା କରାଯିବ ।

ଏଥିପୂର୍ବେ ଆମିଷର ବିଷୟରେ କିଛି ଲେଖାଯାଇନାହିଁ, କାରଣ ସେ ବିଷୟ ପୃଥକ୍ ଭାବରେ ଲେଖିବାର ବାସନା । କିନ୍ତୁ ପଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସେ ନିୟମ ରଖିବୁ ନାହିଁ ।

ପଥ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ।

ପଥ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଯୋଗାଇବାକୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଦେଶୀ, ବିଦେଶୀ ମାଛ, ମାଂସ, ଡିମ୍ବ, ଫଳ, ମୂଳ, ପତ୍ର, ନାନାରକମର ନାନା ପାତ୍ର, ନାନା

ସମ୍ଭାରର ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ହେବ । ଘର କରି ସଂସାରରେ ଶାନ୍ତିରେ ସୁବିଧାରେ ରହିବାକୁ ଗଲେ ନାନା ଦ୍ରବ୍ୟର ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ହେବ ।

କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଗୋଟି ଗୋଟିକର ବିଷୟ ଦେଇ କହିବୁଁ । କଅଣ କଅଣ ଦରକାର କପରି କଣହେବ । ବର୍ତ୍ତମାନ କେବଳ ଗୋଟାଏ ମୋଟାମୋଟି ରକମ କହି ଯାଉଛୁଁ—କାର୍ଯ୍ୟର ସୁବିଧାସକାଶେ ।

ଆମିଷ ପଥ୍ୟ ରାନ୍ଧି ବସି ତୁମ୍ଭର କେତେ ଗୁଡ଼ାଏ କଥାକୁ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାରେ ଏପରି କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନୀକର ତ୍ୟାଜ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଥାଇପାରେ, ହୁଏତ, ଯାହାକୁ କି ତୁମ୍ଭର ଏକାନ୍ତ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏପରିତ ଶୁଣା ଯାଇଥାଏ, ତୁମ୍ଭେ ଯତ୍ନ କରି ସାଦରେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ (ଏଠାରେ ଆମିଷ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲ, ତନ୍ତୁ ଭୋକ୍ତା ଖାଇ ତୃପ୍ତି ପାଇଲେ ନାହିଁ, କାହିଁକି ଏପରି ହେଲା ? ହୁଏତ ତୁମ୍ଭେ ନାରିବ, ମନରେ କଷ୍ଟ ଭୋଗକଲ କିନ୍ତୁ କିଛି ଠିକ୍ କରି ପାରିଲ ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ଏହି ଯେ ମାଂସ କି ମାଛ ବନାଇ ବାରେ ଦୋଷ ଅଛି ।

ମାଂସ—ପଥ୍ୟ ପାଇଁ ବରାବର ଖାସିର ମାଂସ କିଣିବ ଏବଂ ସେ ମାଂସ ଯେମନ୍ତ ଖୁବ୍ ଟାଟକା ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଥିବ । ଅନେକ ସମୟରେ କିଣା ମାଂସରେ ଗୋଟା ଗୋଟା ଶିରା ପ୍ରାପ୍ତ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି ଗଣ୍ଠି ସ୍ଥାନରେ ଭିତରକୁ ଟିକେ ଲାଲରଙ୍ଗର ଗୋଲ ଗୋଲ ଦେଖାଯାଏ (ସେଗୁଡ଼ିକ ଏକରକମ ଚର୍ବି) ସେଗୁଡ଼ିକୁ

(ଯେଉଁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନର ମାଂସ କାଟି ତା ଭିତରୁ) ବାହାର କରି ପକାଇବ । କାରଣ ଏହି ଚର୍ବି ରହିଯାଇଥିଲେ ମାଂସ ଯେତେ ଯତ୍ନ କରି ରାନ୍ଧ ନା କାହିଁକି, ଗୋଟିଏ ବିରକ୍ତିଆ ଗନ୍ଧ ପାଇବ ଏବଂ ଶିଶୁଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନିକର ।

ଅନ୍ୟ ସାବଧାନତା—ଚିକେନ ବା ଛୋଟ କୁକୁଡ଼ା କିଣିଲା ବେଳେ ଦେଖିବ ଯେମିତି ତାର ଦେହରେ କୌଣସିଠାରେ କିଛି କ୍ଷତ ନ ଥିବ, ଅଧିକ ପର ଉଠି ନ ଥିବ ଓ ଗୋଡ଼ତଳ ବେଶ୍ ନରମ ଥିବ ।

ମାଘ, ଫାଲ୍ଗୁନ, ଚୈତ୍ର ଓ ବୈଶାଖ ଏହି ଚାରି ମାସ ଯାବତ୍ ଚିକନ୍ ପ୍ରଭୃତି କିଣିବାକୁ ହେଲେ ବିଶେଷ ସାବଧାନତା ଦରକାର, କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବସନ୍ତ ହୁଏ ।

ମାଛ କାଟିବା— ମାଛ କାଟିଲାବେଳେ ସେଥିପାଇଁ ଅମନଯୋଗୀ ହେଲେ ତରକାରି ବା ସୁପ୍ କି ଯୁଷ୍ ବିସ୍ୱାଦ ହୁଏ ।

ମାଛର ପିତ୍ତଟି ଯେମିତି କାଟି ନ ଯାଏ । ଗଳାତଳକୁ ଧୀରେ ଅଳ୍ପକାଟି ଆଗେ ପିତ୍ତ ପ୍ରଭୃତି ସାବଧାନତା ସହିତ ବାହାର କରିନେବ, ପରେ ଆଉ ଅଡ଼ କାଟିବ । ମାଛ ଯେତେ ଭଲ କରି ପାଣିରେ କଚାଡ଼ି କଚାଡ଼ି ଧୋଇବ, ସେତେ ଭଲ । ସୁପ୍ ଆଦି ପାଇଁ ମାଗୁର, ଶିଙ୍ଗୀ ପ୍ରଭୃତି ଅକାଟିଆ ମାଛ ଗୋଟା ରଖିବ । କେବଳ ଗଳା ତଳକୁ କାଟି ପିତ୍ତ ପ୍ରଭୃତି ସବୁ କାଢ଼ିଦେବ । ମାଛକୁ ଘଷି ଘଷି ରଗଡ଼ି ରଗଡ଼ି ତାହାର ଲାଳ ଉତ୍ତମରୂପେ ବାହାର କରିଦେବ । ମାଛରେ ଲାଳର ଭାଗ କିଛି ଟିକେ ରହିଗଲେ ରାନ୍ଧିବାର ସମସ୍ତ ଯତ୍ନ ବିଫଳ ହୁଏ । କାଉ ମାଛର କାତି ଭଲକରି ବାହାର କରିପକାଇବ ।

ମାଛ କିଣିବା—କଉ, ମାଗୁର, ଶିଙ୍ଗୀ ଓ ମୌରୁଲା ମାଛ ମଲା କିଣିବ ନାହିଁ, ଜୀବନ୍ତ କିଣି ମାରି ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଅଣ୍ଡା—ଅଣ୍ଡା କିଣିବାକୁ ହେଲେ ସେଥିପାଇଁ ଦେଖି ଶୁଣି କିଣିବା ଦରକାର । ଅଣ୍ଡାର ଭଲ ମନ୍ଦ ଚିହ୍ନିବାର ନାନା ଉପାୟ ଅଛି ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ଯାହା ଜାଣୁ :—

ଅଣ୍ଡା ବା ଡିମ୍ବର ପରୀକ୍ଷା—ଗୋଟାଏ ଟିକିଏ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କର ଏବଂ ଅଣ୍ଡାଟିଏ ସେଥିରେ ଛାଡ଼ । ବୁଡ଼ିଗଲେ ଜାଣିବ ଉତ୍ତମ ଟାଟକା, ସିଧା ଛିଡ଼ା ହେଲା ଭଳି ରହିଲେ ଜାଣିବ ମଧ୍ୟମ ଏକବାରେ ପଚା ହୋଇ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପଥ୍ୟରେ ତ୍ୟାଜ୍ୟ ସାବଧାନ, ପଥ୍ୟ କରିବାକୁ ଯାଇ ଏଡେଟିକେ ଖୁଣ ନ ରହେ ଯେମନ୍ତ । ଯଦି ଭାସେ ତେବେ ଜାଣିବ ଅଧମ ।

ଅନ୍ୟ ଉପାୟ—ଅଣ୍ଡାକୁ କୌଣସି ଆଲୁଅ ଆଡ଼କୁ ଅଥବା ଖରାକୁ ଧରି ଦେଖିବ ଅଣ୍ଡା ଭିତରର ରଙ୍ଗ ଯଦି ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯାଉଥିବ ତେବେ ଜାଣିବ ଅଣ୍ଡା ଟାଟକା ଉତ୍ତମ । ଆଉ ଯଦି ରଙ୍ଗଟା ଗାଢ଼ା ଗାଢ଼ା ଦେଖାଯାଉଥାଏ ତେବେ ଜାଣିବ କିଛି ବେଶି ଦିନର ମଧ୍ୟମ, ତ୍ୟାଜ୍ୟ ଆଉ ଯଦି ଘୋଳିଆ ଘୋଳିଆ ବା ଅଣ୍ଡା ଉପରେ କଳା କଳା ଦାଗ ଦେଖ ତେବେ ଜାଣିବ ଏକବାରେ ପଚା, ନଷ୍ଟ ।

ଅଣ୍ଡା ଭାଙ୍ଗିବାର ଧରଣ—ଅଣ୍ଡା ଭାଙ୍ଗିବାର ତ୍ରୁଟିରୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନି ହୋଇପାରେ । ମନେକର ଅଣ୍ଡାରେ କିଛି ଭଙ୍ଗା ଖୋଳ ରହିଗଲା ତାହାହେଲେ ତାକୁ ଖାଇ ରୋଗୀ କପରି ହଜମ କରିବ ?

ଅଣ୍ଡା ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ହେଲେ ଅଣ୍ଡାର ଠିକ ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଛୁରୀ ବା ଚାମଚ ମାରି ଫଟାଅ, ଫାଟିଗଲେ ସେହି ଦୁଇଅଡ଼କୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି ଟିକେ ଟାଣିଲେ ଅଣ୍ଡାଟି ପୂରା ଭାଙ୍ଗି ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ ହୋଇଯିବ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ସାଦା ଓ ନାଲି ଦୁଇକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବାହାର କରିବାର ଦରକାର ହୁଏ ତାହା'ହେଲେ ଆଉ ସେପରି କଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ସେ ସ୍ଥଳରେ ଅଣ୍ଡାର ପ୍ରଶସ୍ତ ଦିଗକୁ (ଅଣ୍ଡାର ଗୋଟିଏ ପାଖଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଆଡ଼ଟା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବେଶୀ ମୋଟା ହୋଇଥାଏ) ଭୂଇଁରେ ଠୋକର ମାର । ଖୋଳା ଭାଙ୍ଗି ଭାଙ୍ଗି ଫାଟି ଯିବ । ସାବଧାନ ହୋଇ ଖୋଳା ଭଙ୍ଗାଗୁଡ଼ା ବାହାର କରି ଅଧଲା ଆକାର ମୂହଁ କର । ଏହିପରି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଆଗେ ସାଦାଟା ବାହାର କରିନିଅ ।

ନିରାମିଷ—ଏପୂର୍ବେ ଆମିଷ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୁହାଗଲା । ଏହିଥରୁ ନିରାମିଷ, ଫଳ, ମୂଳ ଆଦି କରି କିଛିପ୍ରମାଣ କହିବାର ବାସନା । ଆମ୍ଭ-ମାନଙ୍କ ଦେଶରେ ଅତି ଅଳ୍ପରକମର ଆମିଷ; ସୂପ ପ୍ରଭୃତିର ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ନିରାମିଷ ବହୁ ପ୍ରକାରର ବହୁ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଲେହ୍ୟ ବା ପାନୀପୃରୂପ ଅନେକ ପ୍ରକାର ନିରାମିଷ (ବିନା ଯାକରେ) ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଆମ୍ବ—ଆମ୍ବ ବରାବର ତଟକା ବ୍ୟବହାର କରିବ, ଏହାକୁ ଯେତେ ରଖି ବ୍ୟବହାର କରିବ, ସେତେ ସ୍ୱାଦୁ ଓ ଗୁଣ ଊଣା ହେବ । ବୈପା ପାତଲ, ଟାକୁଆ ଶ୍ରେଷ୍ଠ; ଚେର ବିହୀନ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବିହୀନ ଏବଂ ମିଠା ଓ ଅକ୍ଷୁନ୍ନ ଆମ୍ବ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

କଇଥ—ତୋଳଲା ମାତ୍ରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ଶୁଖିଲା ଛଡ଼ା କଇଥ ଦୁଷ୍ପାଚ୍ୟ ।

କଦଳୀ— ଗଛରୁ ଅଣିଲା ମାତ୍ରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ (କଞ୍ଚା), କିନ୍ତୁ ପାଚିଲା କଦଳୀ କିଛି ଦଣ୍ଡ ଘରେ ରଖି ଦେଲେ ଅଧିକ ଭଲ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା—ଈଷତ୍ କଷା ଥାଉଁ ଥାଉଁ ତୋଳି ଆଣି ଘରେ ରଖି ପରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ବେଲ—ତୋଳିଲା ମାତ୍ରେ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ (ଯେଉଁ ବେଲର ଖୋଳ ପାତଳା, ମଞ୍ଜି ଅଳ୍ପ ଏବଂ ଭିତରଟା କାଠ କାଠ ମୁଣ୍ଡା ମୁଣ୍ଡା ଶକ୍ତ ହୋଇନଥିବ ଯାହାର; ତାହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବ) କିନ୍ତୁ ଖରା ବେଳୁ ଗରମ ହୋଇଥିଲେ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଥଣ୍ଡା କରିନେବ ।

ମୂଳ—ଅଦା ପ୍ରଭୃତି ଯାହା ନେବ, ବରାବର ତଟକା ଓ କୀଟାଦିଦ୍ୱାରା ଦୁଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥିବ ଏହିପରି ଦେଖିନେବ ।

ପତ୍ର—ଯେମନ୍ତ କୋମଳ ଓ ଅକ୍ଷତ ହୋଇଥିବ ।

ଡାଲି—ଛଅ ପ୍ରକାରର ଡାଲି ପଥ୍ୟ ବା ସୂପରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଡାଲି ମାତ୍ରେ ଖୁଦ, ତୁଷ, ବାଲି ଓ କଙ୍କରାଦି ବିହୀନ ହେବା ନିତାନ୍ତ ଅବଶ୍ୟକ । ରସା, କଷଣିଆ, ପୋକଖିଆ ଓ ପୋଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ଦୋଷଯୁକ୍ତ ଡାଲି ସର୍ବଦା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ । (ସେ ସବୁ ପଶୁର ଖାଦ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।)

ମାଣ— ଯେତେ ଅଧିକ ପୁରୁଣା ହେବ ତେତେ ଭଲ ।

ଶିଙ୍ଗଡ଼ା ବା ପାଣିଫଳ—ଯେମନ୍ତ ଖୁବ୍ କୋମଳ ଦରକାର, (କଞ୍ଚା ଖାଇବାକୁ) ମଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି କରିବା ପାଇଁ ସେହିପରି ଖୁବ୍ ପୋଖତ୍ ଦେଖି ନେବା ଦରକାର ।

ପୁଷ୍କର ଓ ଭେଣ୍ଡୁଲା—ପୁଷ୍କର କଷା ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କୋମଳ ଦେଖି ନେବ, ନଚେତ୍ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପୁଷ୍କର ଓ ଭେଣ୍ଡୁଲା ପୋଖତ୍ ପାଚିଲା ଦେଖି ନେବ ।

ଓଲୁଅ—ସଯତ୍ନ ଶୁଷ୍କ କରି, ଅଯତ୍ନରେ ଅପେ ଉଠା, ଖଚର, ଛୟାର ଯାହା ପଲବ ନେବ, କେବଳ ପଚ୍; କଠା ଓ ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ନଷ୍ଟ ଛଡ଼ା । ଝୁବ୍ କୁଣ୍ଡିଆ ଓଲୁଅ ମଧ ଅଠା କର ବ୍ୟବହାର କରି ଯାଇପାରେ ।

ପାଣିକଖାରୁ—କାଠାଦ ଦୋଷରହିତ ଓ ପାଚିଲା ଗ୍ରହଣୀୟ ।

କାକୁଡ଼—ପାଚିଲା କାକୁଡ଼ର ମଞ୍ଜିଠାରୁ ପଥ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଅଁଳା— ଖୁବ୍ ପାଚିଲା, ବଡ଼ ଏବଂ ରସାଳ ଦେଖି ନେବ ।

ସପୁର—ପାଚିଲା, ତଟକା ଏବଂ ନିଖୁଣ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବଡ଼ ଆଖିଆ ସପୁର କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଧାନ୍ୟବର୍ଗ—ଚାଉଳ, ଚୂଡ଼ା, ମୁଢ଼ି ପ୍ରଭୃତି ସବୁ ଏହା ମଧରେ ଯାଏ । ଗୋଟି ଗୋଟିର ବିଷୟ ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ଦିଆଯିବ ।

ଏ ଛଡ଼ା କେତେକ ମସଲା ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦ୍ରବ୍ୟର ବିଷୟ ଏପର କୁହାଯିବ । ସେଗୁଡ଼ିକର ଆଉ ବିଷଦ ଆଲୋଚନା ଏଠାରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ।

ପଥ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ—ପଥ୍ୟ (ସୁପ୍) ପ୍ରଭୃତି ଛଡ଼ା ଯେଉଁ ପାନୀୟ ଦିଆଯିବ, ତାହାକୁ କେବଳ ପାନୀୟ ମନେ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। କେତେକ ପାନୀୟ ଔଷଧର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ କେତେକ ଔଷଧ ଓ ପଥ୍ୟ ଦୁଇର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ।

ତରକାରୀ କଥା

ସୁପ୍ ବା ଯୂଷ କରିବା କହିଲେ ଯେ ପାଏ, ଅଧପାଏ ମାଛ ବା ମାଂସ କୁ ତାଇ ନେଇ ହାଣ୍ଡିଏ ପାଣିରେ ଢାଳି ସିଝାଇବ ଏବଂ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ଜାଳ ଦେଇ ପାଣି ମରିଗଲେ ଯାହାଥିବ ସେଥିରୁ ତାଡ଼ାତାଡ଼ି ଥୋଡ଼ା ପାଣି ଛାଙ୍କି ନେଇ ଦେବ ତାହା ନୁହେଁ। ଅଥବା ମଇଳା ମଇଳ ଯେ ସେ ପାତ୍ର ଗୋଟାଏ ନେଇ ଯାହା ତାହା କରି ଗୋଟାଏ ଆଣି ଥୋଇ ଦେବ ତାହା ନୁହେଁ କମ୍ବା ହୋଇ ନ ପାରେ। ପୁଣି ଅନେକେ ପଥ୍ୟକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ କରିବାକୁ ଯାଇ ମଧ୍ୟ ଭ୍ରମ କରି ବସନ୍ତି।

ପଥ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀର ଦୁଇଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

(୧) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ହାନିକର ତାହା ଦେଖିବା।

(୨) ପରିଷ୍କାର କରିବା।

ସୁପ୍

ସୁପ୍ ପାଇଁ ବିଶୁଦ୍ଧ ପରିମିତ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ନରମ ଆଁଚରେ ସିଦ୍ଧ ହେବାକୁ ଦେବ।

ସୁପ୍ କରିବା ପାଇଁ ଚର୍ବିବାଲା ମାଂସ କଦାପି ନେବ ନାହିଁ । ଯେମନ୍ତ ଛେନା ପାଣିରୁ ଘିଅର ଅଂଶଟା ବାଦ ଦେଇ ନିର୍ମଳ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପାଣିଟାହିଁ କେବଳ ନିଆଯାଏ, ମାଛ, ମାଂସର ସୁପରୁ ସେହିପରି ଚର୍ବିଅଂଶ ବାଦ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକ । ସେହି ହେତୁ ଘିଅ ବା ଚର୍ବି ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ନାନା ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଏ । 'ସୁପ୍' ବା 'ଷ୍ଟୁ' କୁ ଖୁବ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଖାଇବାକୁ ଦେବାର ୨।୩ କି ୪ ଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଆଣି ଶୀତଳ ସ୍ଥାନରେ ଥୋଇ ଦେଉଁ । ୩।୪ ଘଣ୍ଟାରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଉପରେ ଭାସୁଥିବା ଘିଅ ବା ଚର୍ବିଟା ଜମି ଯାଇ ଅଛି । ଗୋଟିଏ ଛୁରୀ ବା ଚାମଚର ବଣ୍ଟ ଦେଇ ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ଅଡ଼କୁ ଘିଅ (ଜମି ଯାଇଥିବା) ବା ଚର୍ବିଟା ଟାଣି ନେଇ ଅନ୍ୟ ଅଡ଼୍ର ସୁପ୍‌ଟା ଅସ୍ତେ ଗଡ଼େଇ ନେଲେ ଅତି ସୁନ୍ଦର ପରିଷ୍କାର 'ସୁପ୍' ବା 'ଷ୍ଟୁ' ବାହାରି ଆସେ ।

ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ମାଂସ ଦେଇ ଚଢ଼ାଇବ । ପାଣି ଗରମ ହେଲେ ଗାଦ ଉଠିବ । ଯେତେଥର ଗାଦ ଉଠୁଥିବ ବରାବର ବାହାର କରି ଦେଉଥିବ । ଯଦି କିଛି ଗାଦ ରହିଯାଏ, ଥୋଡ଼ା ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଢାଳି ଦେଲେ ଫିକା ହେଉଁ ହେଉଁ ପୁଣି ଗାଦ ଉଠିବ । ଅନେକେ ମାଂସରେ ଲଙ୍କୁଣୀ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଗାଦ ଉଠାନ୍ତି ।

ପୂର୍ବେ ଯେଉଁ ଉପାୟ କୁହାଗଲା ତାହା ଛଡ଼ା ମୋଟା ଝାଡ଼ନ୍ ବା ତତ୍ ସଦୃଶ କନାରେ ମଧ୍ୟ ସୁପ ଛଣା ଯାଏ ଏବଂ ଚଲଚଲିଆ ଅର୍ଥାତ୍ ଗୁଣ୍ଡି ଗୁଣ୍ଡି ଯାହା ରହି ଯାଇଥାଏ ସାବଧାନତା ସହିତ ତାକୁ ବାଦଦେବ ।

ସୁପ୍ ଦୁଇ ପ୍ରକାରରେ ହୁଏ । ରୋଗୀ ବା ନିତାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳମାନଙ୍କ ସକାଶ 'ଜଗସୁପ୍' ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ରଖି ସେହି ପାଣିରେ କରି 'ଜଗ' ବସାଇ ହାଣ୍ଡି ମୁଖ ବନ୍ଦ କରି ସୁପ୍ ପାକ କରାଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ କେବଳ (କଲେଇକରା ବା ମାଟିର) ହାଣ୍ଡିରେ କରି ସୁପ୍ ପାକ କରାଯାଏ । ସୁପ୍ ପାକକରା ପାତ୍ରର ମୁଖ ଯେତେ ଉତ୍ତମରୂପେ ବନ୍ଦ ହୁଏ ତେତେ ଭଲ । ସେଥିପାଇଁ ମଇଦାର ଗୋଲାରେ ବନ୍ଦ କରା ହାଣ୍ଡିର ଧାରକୁ ଭଲରୂପେ ଲେସି ଆହୁରି ଶକ୍ତକରି ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଏ, କାରଣ ପାକପାତ୍ରର ମୁଖ ଯେତେ ଭଲରୂପେ ବନ୍ଦ ହେବ, ସୁପର 'ଜୋର' ତେତେ ବେଶୀ ହେବ । ଜଗ ସୁପ କରିବାର ହେଲେ ବୟାମରେ କରି ମାଂସ ରଖି ବୟାମର ମୁଖ ସେହିପରି ଅଟା ଦେଇ ଛିପି ଭଲକରି ବନ୍ଦ କରିବ । ପରେ ପାକ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଚଢ଼ାଇବ ।

ହୁଏ

ହୁଏ ଅମିଷ ସୁପ୍ ତ ନୁହେଁ, ଠିକ୍ ନିରାମିଷ ସୁପ୍ ବୋଲି ମଧ କୁହା ଯାଇ ନ ପାରେ । ହୁଏକୁ ନିତାନ୍ତ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅଶୀତିପର ବୃଦ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିତାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ସରବତ୍ ବା ପାନୀୟ ।

ସରବତ ଅତି ଉପାଦେୟ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପାନୀୟ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଏହି ଉଷ୍ଣପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଶୀତପ୍ରଧାନ ଦେଶଠାରୁ ସରବତର ପ୍ରଚଳନ ବେଶୀ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଏକ ସୁପ ଯେମନ୍ତ ପଥ୍ୟ ଓ

ପାନୀୟ ହୁଇ ରୂପରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, ସରବତ ସେହିରୂପ ଏ ଦେଶରେ ପଥ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ, ପୁଣି ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଔଷଧରୂପେ ମଧ୍ଯ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ସୁପ୍ ବା ଯୂଷ ପ୍ରାୟ ସରବତ୍ ଏ ଦେଶରେ ସୁସ୍ଥ ଅସୁସ୍ଥ ଆବାଲ-ବୃଦ୍ଧ-ବନିତା ସମସ୍ତେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ସରବତ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ରକମରେ ହୁଏ । ପ୍ରଥମ—ତତ୍‌କ୍ଷଣା ତିଆରି କର ଏବଂ ବ୍ୟବହାର କର । ଦ୍ୱିତୀୟ—ଏହାକୁ ଥରେ ତିଆରି କରି ରଖି ପାରିଲେ ଅନେକ ଦିନଯାଏ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ଥାଏ ।

ସରବତ ସାଧାରଣତଃ ଅମ୍ଳ ରସଯୁକ୍ତ । ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ସ୍ୱାଦୁର ମଧ୍ୟ ସରବତ ଅଛି ।

ଯେଉଁ ସବୁ ଉପକରଣଦ୍ୱାରା ସରବତକୁ ଅମ୍ଳ-ମଧୁର-ରସଯୁକ୍ତ ଓ ସୁଗନ୍ଧି କରାଯାଏ, ତାହାର ଶକ୍ତି ଯେ କେବଳ ରସନାରଞ୍ଜନ ଓ ଚିତ୍ତବିନୋଦନରେ ବ୍ୟୟିତ ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ, ଦାହ, ତୃଷ୍ଣା, ମୂର୍ଚ୍ଛା ଏବଂ ମଳ ମୂତ୍ର ଘଟିତ ଯାବତୀୟ ଉଦର ପୀଡ଼ାର ଉପଶମ କରିବାକୁ ମଧ୍ଯ ସକ୍ଷମ ।

ମଣ୍ଡ ।

ମଣ୍ଡ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୁଏ । କଞ୍ଚା ଅର୍ଥାତ୍ ଅପାକ ଯଥା—ବେଲ ଚୂଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି । ସିଦ୍ଧ ଯଥା—ଭାତମଣ୍ଡ, ମାଣ ମଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ।

ମଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ରୁଚି ବୃଦ୍ଧି ସକାଶେ ନାନା-ରସଯୁକ୍ତ ସୁବାସିତ କରାଯାଏ ଏବଂ ବରଫ ସାହାଯ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ଶୀତଳ ବା ଜମାଟ ମଧ୍ୟ କରି ପାରୁଯାଏ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସମାଜରେ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍, କୁଲ୍‌ଫି କହିଲେ ଯାହା ବୁଝାଏ, କୌଣସି କୌଣସି ମଣ୍ଡ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ସମାଜରେ ପ୍ରାୟ ତାହାହିଁ ।

ରଙ୍ଗରେ, ଗୁଣରେ, ଗନ୍ଧରେ, ଏହା ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍‌ର ଆସନ ଅଧିକାର କରିନପାରେ, କିନ୍ତୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପିପାସୁ, ଅନୁମୋଦୀ, ପାଶ୍ଚାତ୍ୟର ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍‌ର ନୟନ-ମନମୁଗ୍ଧକର ଗଠନ ପାରିପାଟ୍ଟୀର ଚ୍ଛିସୀମା ମଧ୍ୟରେ ମଣ୍ଡ ପ୍ରବେଶ ଯେ କରି ପାରିବ ନାହିଁ ଏହା ନିଶ୍ଚୟ । ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍‌ର ମୋହନରୂପରେ ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱତଃ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇପଡ଼େ । ମଣ୍ଡର ସେ ଗୁଣ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯାହା ଲୋଡ଼ା, ଅନେକ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍‌ଠାରୁ ମଣ୍ଡରେ ତାହା ଅଧିକ ମିଳେ ।

ବେଲର ଅରିଷ୍ଟ ।

ବେଲ ଫଳକୁ ଖୋସା ଛଡ଼ାଇ ତାହାକୁ ପାତଳା ପାତଳା ଚେକ ଚେକ କରି କାଟ । ତାହାପରେ କଟା ବେଲକୁ ଗୋଟିଏ ପଥର ଅଥବା ଚିନାମାଟି କିମ୍ବା ନୂଆ ମାଟିର ପାତ୍ରରେ ରଖି ଏପରି ଜଳଦିଅ (ସେହି ଜଳ ଖୁବ୍ ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଦରକାର) ଯେମନ୍ତ କି ସମସ୍ତ ବେଲ ସହି ଜଳ ମଧ୍ୟରେ ବୁଡ଼ି ରହିବ । ଏହି ଭାବରେ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ରଖିବା ପରେ ସେହିପାଣିକୁ ନିଗାଡ଼ି ନେଇ କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଷ୍ପେଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ବେଲରୁ ଜଳ ବାହାର କରି ଛାଣି, କିଞ୍ଚିତ ଘନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୃଦୁ ଜଳରେ ସିଦ୍ଧ କର । ଏକେବାରେ ସମସ୍ତ କ୍ୱାଥ ବାହାର ହୋଇ ନ ପାରିଲେ, ପୁନର୍ବାର ପୂର୍ବ ପରି ଭିଜାଇ ରଖି, ତହିଁରୁ ପୁଣି ଯେ କ୍ୱାଥ ମିଳିବ, ତାହାକୁ ପୂର୍ବ କ୍ୱାଥ ସଙ୍ଗରେ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଜଳ ଦେବ ।

ଛାଙ୍କିବା ପରେ ବରାବର ଜଳ ଦେଉଥିବ; ଯେତେକ୍ଷଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରସ କେତେ ଗାଢ଼ ନ ହୋଇଛି। କିଞ୍ଚିତ ଘନ ହେଲା ପରେ ଓହ୍ଲାଅ, ଶୀତଳ ହେଲେ ବେଲ ରସର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ Spirits of wine ଆଣି ତାହା ସହିତରେ ମିଶ୍ରିତ କରିବ। ଏହିରୂପ କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଯେପରି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯିବ ନାହିଁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ମିଶ୍ରିତ ରସକୁ ପରିଷ୍କାର ବିଶୁଦ୍ଧ ବୋତଲରେ ଛିପି ବନ୍ଦ କରି ରଖ। ସ୍ମରଣ ରଖିବ ଯେପରିକି ସିଦ୍ଧ କରିବା ସମୟରେ ବେଲର ଅଠା, ମଞ୍ଜି ପ୍ରଭୃତି ବାଦ ଦିଆଯିବ ନାହିଁ।

ବେଲ ଅରଖର ବ୍ୟବହାର ବିଧି।

(୧) ଅତିସାର ଓ ରକ୍ତାତିସାରରେ ପ୍ରତି ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଷୋଳ ମସା ଅର୍ଥାତ୍ ଅଠଡ୍ରାମ। ସହଜ ମାପ ବାଲେଣ୍ଟସି ଏକ ଛଟାଙ୍କିର ଶୃଙ୍ଗ ଭାଗର ଏକ ଭାଗ।

(୨) ବସୂଚିକା ବା ଓଲାଉଠାରେ—ଅଧଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଷୋଳ ମସା ଅର୍ଥାତ୍ ଅଠଡ୍ରାମ।

ସୁପ୍ ଯୁଷ୍।

ଜଳ ବାର୍ଲି।

ଉପକରଣ—ବାର୍ଲି ସେ ୦ / ଛଟାଙ୍କେ, ଜଳ ୧ ସେର ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ଅଧଛଟାଙ୍କିଏ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବାର୍ଲି ପାଉଡ଼ର ଛଟାଙ୍କିଏ ଏକସେର ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳରେ ଗୋଳାଇ ଅଧ ଛଟାଙ୍କିଏ ପରିମିତ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରିର ଗୁଣ୍ଡା ମିଶ୍ରିତ କରି ଫୁଟାଇ ନେଇ, ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ପରେ ପରିଷ୍କାର ପତଳା

କନାରେ ଛାଙ୍କି ନେଇ ରୋଗୀର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଅନେକେ ମିଠା ଖାଇବାକୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଚିନି ପରିବର୍ତ୍ତେରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ଦେବ ।

କେବଳ ଏକଥର ମାତ୍ର ଖାଇବା ସକାଶେ ଏପରି ରାନ୍ଧିବ । ୨।୩ ଦଫା ସକାଶେ ରାନ୍ଧିଲେ ଚିନି ବା ଲୁଣ ନ ମିଶାଇ ରାନ୍ଧିଲେ ଚଳିବ ।

ଦୁଧ ବାର୍ଲି ।

ଉପକରଣ—ବାର୍ଲି ତୋଳେ, ଜଳ ପାଏ, ଦୁଧପାଏ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ଅନ୍ଦାଜ ମୁତାବକ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପରିଷ୍କୃତ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବାର୍ଲିଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା ଅଧପାଏ । ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ମିଶାଇ ପରେ ତହିଁରେ ପାଏ ଗରମ ଜଳ ଢାଳି ଧୀରେ ଧୀରେ ଘାଣ୍ଟିବ । ତାପରେ ଅଳ୍ପକ୍ଷଣ ଫୁଟାଇ ସିଦ୍ଧ କରିବ ଓ କ୍ରମାଗତ ଘାଣ୍ଟୁଥିବ, ଏହି ସମୟରେ ଏକଉଠୁରା ଡଟକା ଈଷଦ୍ ଉଷ୍ଣ ଦୁଧ ପାଏ ତହିଁ ସଙ୍ଗରେ ମିଶାଇବ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଚିନି ଓ ମିଶ୍ରି ଯୋଗ କରିବ । ହିନ୍ଦୁର ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ର ଦୁଧ ବାର୍ଲିର ପକ୍ଷପାତି ନୁହେଁ । ସେ କହେ ଦୁଧ ସହ ବାର୍ଲି ଗୋମାଂସ ପରି । ବୋଧହୁଏ ଏଥିର ରହସ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଅଜଣା ।

ଜଲ ସାଗୁ ।

ଉପକରଣ—ସାଗୁ ଦୁଇଛଟାଙ୍କି, ଜଳ ଏକସେର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସାଗୁଦାନା ବିଶୁଦ୍ଧ ଦେଖି ନେବା ଉଚିତ ଓ ତାହା ସଙ୍ଗରେ ଯେଉଁ ଆବର୍ଜନା ଥାଏ ତାହା ସବୁ ବେଶ୍ ଭଲରୂପେ

ଉପକରଣ ।—ସାଗୁ ଦୁଇ ଛଟାଙ୍କି ଜଳ ଏକସେର ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ସାଗୁଦାନା ବଣ୍ଟୁଦ୍ଧ ଦେଖି ନେବା ଉଚିତ ଓ ତାହା ସଙ୍ଗରେ ଯେଉଁ ଅବର୍ଜନା ଥାଏ ତାହା ସବୁ ବେଶ୍ ଭଲରୂପେ ବାଛି ପକାଇବ । ପ୍ରଥମତଃ ଆବଶ୍ୟକାନୁଯାୟୀ ଜଳ ନେଇ ଉକ୍ତ ବସ୍ତୁ ହୋଇଥିବା ସାଗୁଦାନାକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଧୋଇ ନେବ ଏବଂ ସେହି ଜଳ ପକାଇଦେଇ ସାଗୁଗୁଡ଼ିକ ଛାଣି ନେବ ଓ ସେଥିରେ ଜଳ ଏକସେର ଦେଇ ୍ଧ ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖିବ । ତାରପରେ ସେହି ଜଳସହ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଇ ମୃଦୁ ଜାଲରେ ସିଦ୍ଧ କରିବ । ଯେତେକ୍ଷଣ ସାଗୁଡ଼ା ଚୁଲ୍ଲୀ ଉପରେ ଥିବ ସେତେକ୍ଷଣ ବେଶ୍ କରି ଚଟୁରେ ଘାଣ୍ଟୁ ଥିବ । ଯେତେବେଳେ ଖୁବ୍ ଉତ୍ତମରୂପେ ସିଦ୍ଧ ହୋଇ ଭାତର ମଣ୍ଡପରି ଦିଶିବ, ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ନେଇ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ରଖିବ । ଯେଉଁମାନେ ମିଠା ଖାଇବାକୁ ଆପତ୍ତି କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଲୁଣ ଓ କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ରସ ଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଅନେକ ସମୟରେ ସାଗୁଦାନା ମୁହଁରେ ଲାଗିଲେ କେହି କେହି ଖାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ; ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ମଣ୍ଡଟାକୁ ଥରେ ଛାଣି-ନେଲେ ଆଉ ମୁହଁରେ ଲାଗିବ ନାହିଁ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସୁଗନ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଡାଲଚିନି, ଛୋଟ ଅଳାଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ବା କର୍ପୂର ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ଏପରି କଲେ ରୋଗୀ ବେଶ୍ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ଖାଇ ପାରିବ ।

ଦୁଧ ସାଗୁ ।

ଉପକରଣ—ସାଗୁ ଛଟାଙ୍କେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ଅଧପାଏ, ଜଳ ଅଧ-ସେର, ଦୁଧ ଅଧସେର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଜଳସାଗୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କାଳୀନ ଏକସେର ଜଳ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅର୍ଦ୍ଧସେର ଜଳ ଓ ଅର୍ଦ୍ଧସେର ଦୁଧ ଏଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ପ୍ରଥମେ ଦୁଧରେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ଦେଇ ଏକ ଉଭୁଟି ଉତୁରାଇ ରଖିଥିବ ଏବଂ ଉକ୍ତ ଅଧସେର ଜଳରେ ପୂର୍ବପରି ସାଗୁ ସୁସିଦ୍ଧ କରି ତହିଁରେ ସେହି ଦୁଧ ମିଶାଇ ଓହ୍ଲାଇବ । ଏହି ହେଲା ଦୁଧସାଗୁ, ଦୁଧଟା ପୂର୍ବରୁ ନ ମିଶାଇ ଖାଇବାବେଳେ ମଧ୍ୟ ମିଶାଇ ପାରାଯାଏ ।

ଏରାରୁଟ ।

ଉପକରଣ—ଏରାରୁଟ ଦୁଇ ଗୃହ ଗ୍ଲମଚ, ଗୋଳାଇବା ସକାଶେ ଜଳ ଗୃହ ଗ୍ଲମଚ, ଫୁଟାଇବା ସକାଶେ ଜଳ ପାଏ, ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ଅନ୍ଦାଜ ମୁତାବକ୍ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ରୋଗୀର ବ୍ୟବହାର କରିବା ସକାଶେ ବେଶ୍ ଟଟକା ଦେଖି ଏରାରୁଟ ନେବ । ପ୍ରଥମରେ ଗୃ ଗ୍ଲମଚରେ ଦୁଇଗ୍ଲମଚ ଏରରୁଟ ନେଇ ଗୃହ ଗ୍ଲମଚ ପରିମାଣ ଶୀତଳ ଜଳରେ ବେଶ୍ ଭଲରୂପେ ଗୋଳାଇବ । ଯେମନ୍ତ କି ତାହା ଭିତରେ କଞ୍ଚା ଏରାରୁଟ ନ ରହେ । ପରେ ତହିଁରେ ପାଏ ଜଳ ମିଶାଇ ପରିଷ୍କାର ପାକପାତ୍ରରେ ମୃଦୁ ଜାଳରେ ଚଢ଼ାଇବ ଓ ସତର୍କ ହୋଇ ୩।୪ ମିନିଟ୍ କାଳ ଅନବରତ ଘାଣ୍ଟୁଥିବ । ଫୁଟୁଥିବା ସମୟରେ ତହିଁରେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ଗୁଣ୍ଡା ମିଶାଇବ । ଯେତେବେଳେ ବେଶ୍ ସ୍ୱଚ୍ଛବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣ କରିବ ସେତେବେଳେ ଓହ୍ଲାଇ ନେଇ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଢାଙ୍କି ରଖିବ । ଦୁଧ ଦେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେଲେ ଜଳ ପରିବର୍ତ୍ତେ କଞ୍ଚା ଦୁଧରେ ଏରାରୁଟ ଗୋଳାଇ ନେଇ ପରେ ଅନ୍ଦାଜ ମୁତାବକ ଦୁଧ ମିଶାଇ ହୁଅଯାଏ ।

ଅଥବ ଜଳସହ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହ୍ୱରୁଠରେ ଏକ ଉତ୍ତପ୍ତ ଗରମ ଦୁଧ ମିଶାଇ ନେଲେ ମଧ୍ୟ ଚଳବ ।

ମାଗୁର ମାଛର ସୁପ୍ ।

ଉପକରଣ—ମାଗୁର ମଧ୍ୟଭଳ ଗୋଟିଏ ବା ଛୋଟ ୬।୭ଟି, ଜଲ ଦେଡ଼ପା, ହଳଦ ବଟା ଟିକିଏ, ଲୁଣ ଦୁଇ ଚାମଚ, ତେଜପତ୍ର ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ, ଗୁଜୁରାଟ ଗୋଟିଏ, ଲବଙ୍ଗ ଦୁଇଟା, ଡାଲଚିନି ଖଣ୍ଡିଏ, ଘିଅ ଇଞ୍ଚିଏ । ଗରମ ମସଲା ବା ପିଆଜ ବା ହଳଦ ଦେବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମାଗୁର ମାଛର ଡେଣାଅଦ କାଟିନେଇ ରଗଡ଼େଇ ରଗଡ଼େଇ ବେଶ୍ କର ଧୋଇବ । ତାରପରେ ମାଛ ବଡ଼ ଥିଲେ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କର କାଟ । ଅଦା ପିଆଜ ଚେକ ଚେକ, ଦେଡ଼ପା ପାଣିରେ ମାଛ, ତେଜପତ୍ର, ହଳଦ ଅଦା ଓ ପିଆଜ ଦେଇ ଚଢ଼ାଅ । ଖୁବ୍ ଭଲରୂପେ ଡାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କର ଦେବ । ମୃଦୁ ଜାଲରେ ଫୁଟି ଫୁଟି କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ ପରେ ମାଛଟା ଖୁବ୍ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ଓ ଝୋଲଟା ତିନି ଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ଓହ୍ଲାଅ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ମାଛ ପ୍ରଭୃତ ଚକଟି ଛାଙ୍କି ପକାଅ । ସୁପ୍‌ରେ ଲୁଣ ମିଶାଅ ।

ତାରପରେ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଇ ଘିଅ ପକାଅ, ଗରମ ମସଲା ଦଅ, ଘାଣ୍ଟିଘୁଣ୍ଟି ଦଅ, ସୁଗନ୍ଧ ବାହାରିଲେ ସୁପଟା ବଘାର ଓହ୍ଲାଇ ଢାଙ୍କି ରଖ ।

ମାଗୁର ସୁପ୍ (୨ୟ ପ୍ରକାର ।)

ଉପକରଣ—ମାଗୁର ମାଛ ଅଧପାଏ, ଜଳ ଅଧସେର, ଲୁଣ ଅଧତୋଳେ, ହଳଦ ବଟା ଟିକିଏ, ତେଜପତ୍ର ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ, ପିଆଜ ଦୁଇଟା, ତେଲ ଅଧପଲେ, ଧନିଆ ବଟା, (ଖୁବ୍ ଚିକ୍କଣ କନାରେ ଛଙ୍କା) ଟିକିଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମାଛର ତେଣାଆଦି କାଟି, ବେକ ତଳକୁ କାଟି ସେହି ବାଟେ ପିତ୍ତ ଅନ୍ତ ବାହାର କରି ନିଅ ଖୁବ୍ ରଗଡ଼ି ରଗଡ଼ି ଘସି ଘସି ଧୁଅ । ଲୁଣ ଅଳ୍ପ କିଛି ରଖି ବାକି ସବୁତକ ଓ ହଳଦିବଟା ଗୋଳାଇ କିଛିକ୍ଷଣ ରଖିଦିଅ । ତାରପର ତେଲ ଚଢ଼ାଇ ଫେଣ ମଲେ ମାଛ ସନ୍ତୁଳ । ସନ୍ତୁଳା ହୋଇଗଲେ ଗରମ ଜଳରେ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଘସି ଘସି ଧୀରେ ଧୀରେ ଧୁଅ । ତାହାହେଲେ ଉପରର ତେଲଟା ବାହାରି ଯିବ । ପାକପାତ୍ର ଚଢ଼ାଇ ପାଣି ଚଢ଼ାଅ । ମାଛ, ମସଲାବଟା, ଲୁଣ ଦେଇ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଉତ୍ତମରୂପେ ବନ୍ଦ କରି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ମୃଦୁ ଜାଳରେ ସିଦ୍ଧ କର, ପନ୍ଦର ମିନିଟ କି ଆଉ କିଛି ପରେ ଓହ୍ଲାଇ ମାଛଟା ଚିପି ରସ ବାହାର କରି ନିଅ । ଯୁଷଟା ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଆସ୍ତେ ଛାଙ୍କି ଦିଅ ।

ସିଙ୍ଗି ମାଛର ଯୁଷ୍ ।

ମାଗୁର ମାଛ ଭଳି ସିଙ୍ଗି ମାଛର ଯୁଷ୍ କରିବାକୁ ହେବ ଏହାର ଆଉ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କିଛି ନାହିଁ ।

ମାଗୁର ମାଛର ଝୋଳ ।

ଉପକରଣ—ମାଗୁର ମାଛ ବଡ଼ ଗୋଟାଏ, ପିଆଜ ଗୋଟାଏ କଦଳୀ ଗୋଟାଏ, ଅଦା ଖଣ୍ଡିଏ, ଧନିଆପତ୍ର ଦୁଇ ଗଛ ଡାଲ

(ପସନ୍ଦନେ ଶୁଖାଇ ରଖିଥିବ ।) ତେଜପତ୍ର ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଅଧତୋଳେ, ପାଣି ପାଏ, ଲବଙ୍ଗ ଗୋଟିଏ କ ଦୁଇଟା, ଗୁଜରାଟି ଗୋଟାଏ, ଡାଲଚନି ଛୋଟ ଖଣ୍ଡେ, ମଇଦା ଟିକିଏ, (ପାଉଛ) ସିଙ୍ଗଡ଼ା ଦୁଇ ଗୁର ପୁଞ୍ଜା ।

ପ୍ରଣାଳୀ— ଡେଣାଟି କାଟି ଦେଇ ତଳକୁ କାଟ । ଦିଭ୍ର ଅନ୍ତ ବାହାର କର ପକାଅ । ଘସି ଘସି ରଗଡ଼ି କର ଧୋଇ କଳା ଛାଲଟା ଯେତେଦୂର ପାର ଉଠାଇ ପକାଅ । ଯତ୍ନର ସହିତ ଅସ୍ତ୍ରେ ଅସ୍ତ୍ରେ ଭଲ କର ଧୁଅ, ତାରପର ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ଯେତେ ଖଣ୍ଡ କରିବାର କର । ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଦେଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଅ, ଧଣିଆ ପତ୍ର ତେଜପତ୍ର ଓ ଗରମ ମସଲା ଛାଡ । କନ୍ତୁକ୍ଷଣପରେ ପାଣି ଫୁଟି ଉଠିଲେ ବେଶ୍ ସୁଗନ୍ଧ ବାହାରିବ । ସେହି ସମୟରେ ମାଛ; କଦଳୀ (ଆଗରୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଛଡ଼ାଇ ଆଠଖଣ୍ଡ କର କାଟି ଟିକିଏ ଲୁଣ ଗୋଳାଇ ରଖି ଦେଇଥିବ ।) ସିଙ୍ଗଡ଼ା ଓ ଲୁଣ ଦେବ । ବେଶ୍ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ବଢାଇବାର ଆଦେଶ ଥିଲେ ବଘାର । ନଚେତ୍ ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ ପାଣିରେ ଅଟା ବା ମଇଦା ଗୋଳାଇ ଝୋଳରେ ଦେଇ ୨।୧ ମିନିଟ ପରେ ଉତ୍ତାର ପକାଅ ।

ଷଂଗିର ଝୋଳ ।

ସିଙ୍ଗି ମାଛର ଝୋଳ ମଧ୍ୟ ମାଗୁର ଝୋଳ ଭଳି ହେବ ।

ଛୋଟଛେଳିର ସୂପ ।

ଉପକରଣ—ନରମ ଚର୍ବି ହୀନ ଛେଳି ମାଂସ ପାଏ, ଜଳ ଦେଢ଼ସେର, ଲୁଣ ତୋଳେ, ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ହଳଦି ବଟା ଟିକିଏ,

ତେଜପତ୍ର ୨।୩ ଖଣ୍ଡ, ଧଣିଆ ପତ୍ର ୩।୪ ଡାଳ ଆଦେଶ ଥିଲେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା "ଛଟା" ଟିକିଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ମାଂସ ଖୁବ୍ ଗ୍ଲେଟ ଗ୍ଲେଟ କରି କାଟ ଅଥବା ଟିକିଏ ଛେଚି ନିଅ; ତେଜପତ୍ର ଓ ଧନିଆପତ୍ର ଧୋଇ ନିଅ, ମାଂସକୁ ମଧ୍ୟ ଧୋଇ ନିଅ । ଗୋଟିଏ ମାଟିର ହାଣ୍ଡିରେ ମାଂସ ତେଜପତ୍ର, ଧନିଆପତ୍ର ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ହଳଦୀ ବଟା ଓ ସମସ୍ତ ପାଣି ଦେଇ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁ ଢାଙ୍କି କଣ୍ଟା ଅଟା ବା ମଇଦା ଗୋଳାଇ ଢାଙ୍କୁଣୀର ଯୋଡ଼ ମୁହଁ ଲେପି ଦିଅ । ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଅ ।

ଖୁବ୍ ନରମ ଆଞ୍ଚରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସିଝିସିଝି ୨।୩ ଘଣ୍ଟା ଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ । ଅଳ୍ପ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ମାଂସଟାକୁ ବେଶ୍ କରି ଚକଟି ଚକଟି ଚପୁଡ଼ି ପକାଇ ଲୁଣ ମିଶାଅ ।

ବାର୍ଲି ଦେଇ ମାଂସର ସୁପ ।

ଉପକରଣ ।—ପାର୍ଲ ବାର୍ଲି ଅଧଛଟାଙ୍କ, କୋମଳ ଚର୍ବିହୀନ ମାଂସ ଅଧସେର, ପିଆଜ ଦୁଇଟା, ପୋଦିନା ଏକଡାଳ, ଧନିଆପତ୍ର ଦୁଇ ଡାଳ, ଜଳ ସାଢ଼େତିନିସେର, ଲୁଣ ଅଧଚେଲେ, ଗୋଲମରିଚର ଲୁଗା ଛଣା ଗୁଣ୍ଡି ଚାମୁଚେ, ଭଲ ମଇଦା ଟିକିଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ମାଂସକୁ ଛେଚ ଛେଚ କୁଟେଇ କୁଟେଇ ଧୋଇ ରଖ, ପିଆଜ ଦୁଇଟା ଛଡ଼ାଇ ଫାଳ କରି ରଖ ।

ଗୋଟିଏ ମାଟିର ହାଣ୍ଡିରେ ମାଂସ ଥୋଡ଼ା ରଖ, ତାହାପରେ ପୋଦିନା ଦିଅ ତା ପରକୁ ବାକି ମାଂସଟା ଦେଇ ତା ଉପରେ ଧନିଆ-ପତ୍ର ଦେଇ ପାଣିତକ ସବୁ ଢାଳି ଦିଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବାଲିତକ ଧୋଇ ଖଣ୍ଡେ ପରିଷ୍କାର କନାରେ ଛାଣି କରି ବାନ୍ଧି ସେହି ପାଣିରେ ଛାଡ଼ । ହାଣ୍ଡି ମୁହଁ ଭଲ କରି ଢାଙ୍କି ଅଟା ବା ମଇଦା କଞ୍ଚି ଦେଇ ଉପରଲିଖିତ ମଇଦା ଛଡ଼ା ଢାଙ୍କୁଣୀ ଫାଙ୍କରେ ପାଣି ଗୋଳାଇ ବନ୍ଦ କର ।

ମୃଦୁ ମୃଦୁ ଜାଳରେ ଅସ୍ତେ ସିଝେ ସିଝେ ଝୋଲ ଅଧେ ପ୍ରାୟ ଖଟେଣି ରହିଲେ ଓହ୍ଲାଅ, ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ପରେ ଢାଙ୍କୁଣି ଖୋଲି ମାଂସ ଛଡ଼ି ସବୁତକ କନାରେ ଛାଙ୍କି ନଅ, ବାଲି ପୁଟୁଳିଟା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବାହାର କରି ରଖ । ଯୁଷରେ ଲୁଣ ଓ ଥୋଡ଼େ ପାଣିରେ ମଇଦା ଟିକିଏ ଗୋଳାଇ ଢାଳିଦିଅ ପୁଣି କଡ଼ୁଘଣି ଯୁଷଟାକୁ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଅ । ଟିକିଏ ଫୁଟି ଉଠିଲେ ଓହ୍ଲାଇ ରଖି ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ, ବାଲିର ପୁଟୁଳି ଖୋଲି ବାଲି ସବୁ ଯୁଷରେ ଢାଳି ଦିଅ, ଢାଙ୍କି ରଖ । ଖାଇବାକୁ ଦେବାବେଳେ ବାଲି ଏବଂ ଯୁଷ୍ ଦୁଇ ଦେବ ।

କଷା ମାଂସର ରସ ।

ଉପକରଣ ।—ଚର୍ବିହୀନ, କୋମଳ ଉତ୍କୃଷ୍ଟରୂପେ ପରିଷ୍କୃତ ମାଂସ ପାଏ, (ଯେଉଁ ମାଂସ ପାଇଁ ଆଦେଶ ଥିବ,) ଲୁଣ ଚମୁଟେ, ଲେମ୍ବୁ ଫାଳେ ବା ଷ୍ଟେଟ ଚୋଟାଏ, ଡାକ୍ତରଙ୍କର ଆଦେଶ ଥିଲେ ପାଣି ଅଳ୍ପ ନଚେତ୍ ନୁହେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ମାଂସରେ ଯେପରି ଚର୍ବି ବା ସାଦା ସାଦା ସୂତା ବା ଲୋମ ପ୍ରଭୃତି କିଛି ରହିବ ନାହିଁ ଏହିପରି ଦେଖି ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇବ ।

ଯରେ ଛେଚ ଛେଚ କୁଟ କୁଟ ଦେବ, ତାରପରେ ଗୋଟିଏ କଲାଇ କରା ପାତ୍ରରେ ରଖି ବା ପଥର ବାସନ ବା କାଚପାତ୍ରରେ ସେହି ମାଂସକୁ ରଖି ଲୁଣ ଓ ଲେମ୍ବୁର ରସ ମିଶାଇ, ଜଳ ଯଦ୍ଧ ଦେବାକୁ କହନ୍ତି ଏହି ସମୟରେ ଦେଇ ଢାଙ୍କି ରଖିଦଅ । ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଖଣ୍ଡେ ପରିଷ୍କାର କନାରେ ଏହି ମାଂସକୁ ରଖି ଚପି ଚପି ରସ ବାହାର କରି ନେବ ।

ଜଗସୁପ କରିବା ସକାଶ ସରଞ୍ଜାମ ।

ପାକୁଆ ମାଟିର ହାଣ୍ଡି ଗୋଟିଏ, ତା ମୁହଁକୁ ପଲମ ଟାଏ, ଗ୍ଲାସଖଣ୍ଡେ ବା ତହିଁରୁ ଟିକେ କମ୍ ଲମ୍ବର ବଯ୍ୟାମ ଗୋଟାଏ, ବୟମର ଢାଙ୍କୁଣି, ମଇଦା ଛଟାଙ୍କେ, ଖଣ୍ଡେ ଖୁବ୍ ମୋଟା କନା, ଜାମା ଛୁଣ୍ଡା ଟୁଲିଭ ବା ଝାଡ଼ନ ଖଣ୍ଡେ, କପ୍ ଗୋଟାଏ ।

ଜଗ୍ ସୁପ୍ ।

ଉପକରଣ ।—ଏକେବାରେ ସୁସଂସ୍କୃତ କୋମଳ ମାଂସ ପାଏ, ଜଳ ଅଧପାଏ, ତେଜପତ୍ର ଦୁଇଟା, ପୋଦିନା ପତ୍ର ଦୁଇଟା, ଅଦା ଗ୍ରେଟ ଖଣ୍ଡିଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ମାଂସଟାକୁ ଅଳ୍ପ ଥରେ ପରିଷ୍କାର କରି ଛେଚ, ଟୁକୁଏ ଛେଚ ହୋଇଗଲେ, ବୟାମ ପରିଷ୍କାର କରି ତହିଁରେ ରଖ, ଅଦା ଛଡ଼ାଇ ଚେଚଚେଚ କରି କାଟ ତହିଁରେ ଦଅ, ତାରପରେ ତେଜପତ୍ର ସବୋପରି ପୋଦିନା ଦେଇ ପାଣି ଅଧପାକ ସବୁ ଢାଳିଦଅ । ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଢାଙ୍କ । ମଇଦା ଛଟାଙ୍କେ ପାଣିରେ ଚକଟ ବୟାମ ମୁହଁରେ ଲେପି ଭଲ କରି

ବନ୍ଦ କର । ତାରପରେ ହାଣ୍ଡିଟି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଇ ବସ୍ତ୍ରମଠା ତହିଁରେ ବସାଅ । ବସ୍ତ୍ରମରେ ଅଧଯାଏ ଜଳଦଅ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ମୃଦୁ ଜାଳରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟାପି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସି ସିଦ୍ଧ ହେଉଥିବ । ପାଣି ଯଦି କମି ଯିବାର ଦେଖ ପୁଣି ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ପାଣି ଧୂଙ୍କ ମାପଯାଏ ଭରି ଦେବ । ଏହିପରି ୨।୩ ଚାରି ଜଳ ଢାଳିବ । ଜାଲ ଏବଂ ଜଳ ପ୍ରତି ନଜର ରଖିବାକୁ ହେବ ।

ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ ବସ୍ତ୍ରମଟି ବାହାର କରି ନେବ । ବର୍ତ୍ତମାନ କପ୍ ମୁହଁରେ ବା ଝାଡ଼ନ ଘଡାଇ ନେଇ ବଅ । ସେହି କନା ଉପରେ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ସୁପଟା ଛାଙ୍କି ନଅ । ଏହି ଉପାୟରେ ସୁପର ସମସ୍ତ ଘୃତ ଅଂଶ ବାହାରି ଯାଇ ସୁନ୍ଦର ପରିଷ୍କାର ସୁପ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ଉଷୁମ ଉଷୁମ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଚିକେନ୍‌ର ଜଳସୁପ ।

ଉପକରଣ ।—(ଚିକେନ୍) ମୁରଗୀଛୁଆ ଦରକାର ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଟିଏ କି ଦୁଇଟି, ଡାଲଚିନି ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡିଏ, ଅଦା ଟିକିଏ, ଜଳ ମୁନ୍ଦିଏ ଲମ୍ବା ଦୁଇଟି ହୋଇଥିଲେ ଛଅଟାଙ୍କେ ବା ତହିଁରୁ କିଛି କମ୍ ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ଚିକେନକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବମୂହୂର୍ତ୍ତରେ ପରିଷ୍କାର କରିବ, ପୂର୍ବରୁ କରି ରଖିବ ନାହିଁ । ପର ବେଶି ହୋଇଥିବ ନାହିଁ, ଗୋଡ଼ ଟିକେ ଖୁବ୍‌ନରମ ଥିବ, ଏହିପରି ଚିକେନ ପରିଷ୍କାର କର । ସାଦା ସାଦା ଶିରା ବା ଅନ୍ତ ଯାହାଥିବ ବାଛି ପକାଅ, ଟିକିଏ କାଟି ନଅ ।

ଏହିଥର ପୂର୍ବସଂଖ୍ୟାର ଲିଖିତ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସାରେ ବୟାମରେ ମାଂସ ରଖି, ଡାଲଚିନି ଅଦା ପାଚିଲା ତେଜ ତେଜପତ୍ରର କାଟ ପାଣି କରୁ ଦିଅ । ବୟାମ ମୁହଁରେ ଠାକୁଣି ଦେଇ, ମଇଦାରେ ପାଣିଗୋଳାଇ ବୟାମ ମୁହଁରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଲେପି ବନ୍ଦ କର ।

ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣିଦେଇ ହାଣ୍ଡି ବସାଅ ଜଳରେ ବୟାମ ବସାଅ । ବୟାମର ପେଟଯାଏ ଯେମନ୍ତ ଜଳ ରହିବ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ମଧ ଯେପରି ବୟାମର ଗଳାର ଉପରକୁ ନ ଉଠିବ । ପୂର୍ବ ସଂଖ୍ୟାରେ ଲିଖିତ ପ୍ରାୟ ମୃଦୁ ମୃଦୁ ଜାଳରେ ସିଝ ଦେଉ । ୬।୭ଘଣ୍ଟା ପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଖଣ୍ଡିଏ ଭଜା କନାରେ ଛାଣି କପରେ ଢାଳ ଉଷୁମ ଉଷୁମ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

ଏହି ସୁପ୍ ନିତାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ରକ୍ତହୀନ ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ବଡ଼ ଉପକାରୀ ।

କୁକୁଡ଼ାଗେଣ୍ଡାର କାଥ ରସ ।

କୁଜଗେଣ୍ଡା ଆଣି ଛଡ଼ାଅ; ଥଲଥଲିଆ ମାଂସର ଅଂଶଟା ନିଅ । ଏହିପରି କରୁ ନେଇ, ଥୋଡ଼େ ପରିଷ୍କାର ନିର୍ମଳ ଜଳରେ ଦଣ୍ଡେକେତେ ରଖିବାକୁ ଦିଅ, ତାପରେ ଗେଣ୍ଡାର ସେହି ଥଲଥଲିଆ ଯୋଡ଼ା କାଢ଼ି ନେଇ କେବଳ ସେହି ଜଳ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

କୁଜଗେଣ୍ଡାର ସୁପ୍ ।

ଉପକରଣ ।—ଗେଣ୍ଡା ୬।୭ ଗଣ୍ଡା, ଜଳ ଦେଢ଼ପା, ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡେ, ଧନିଆପତ୍ର ଦୁଇଟା, ଲୁଣ ଅଧଚାମୁଚେ, ଡାଲଚିନି ଖଣ୍ଡେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ଗେଣ୍ଡା ଛଡ଼ାଇ ଥଲଥଲିଆ କାଢି ଧୋଇ ନିଅ, ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡିରେ ଦେଢପା ପାଣି ଦିଅ । ଗେଣ୍ଡାର ମାଂସତକ,

ତେଜପତ୍ର ଧନିଆ ପତ୍ର, ଡାଲଚିନି ଦିଅ । ହାଣ୍ଡି ଢାଙ୍କି ଚୂଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଅ । ଖୁବ ମୃଦୁ ମୃଦୁ ଜାଳ ଦିଅ, କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ ପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଅଳ୍ପ ରସିଟି ନିଗାଡ଼ି ଦେଇ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଗରମ ଗରମ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଗେଣ୍ଡାର ଝୋଳ ।

ଉପକରଣ ।—କୁଜଗେଣ୍ଡା ୬।୭ ଗୁଣ୍ଡା, ଜଳ ଅଧସେର ମଧ୍ୟରୁ ଅଳ୍ପ ବାଇଗଣ ଗୋଟାଏ, କଦଳୀ ଖଣ୍ଡେ, ହଳଦୀ ବଟା (ଖୁବ୍ ଚିକ୍କଣ) ଟିକିଏ ଖୁବ୍ ଚିକ୍କଣ ଧନିଆ ଜିରାବଟାରୁ ଟିକିଏ, ଲୁଣ ଚାମଚେ, ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡିଏ ଲବଙ୍ଗ ଗୋଟାଏ ଡାଲଚିନି ଛୋଟ ଖଣ୍ଡିଏ ଘିଅ ଅଧପାଇରେ ଗ୍ରେଟ ପଳାରେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ଗେଣ୍ଡା ଛଡ଼ାଇ ଭଲକରି ଧୋଇ ରଖ । ବାଇଗଣ କଦଳୀର ଝୋଳ-ପରିବା କାଟି ଧୋଇ ରଖ ।

ହାଣ୍ଡିଟିଏ ଚୂଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଇ ଘିଅରୁ ଅଧେ ପକାଅ । ଘିଅ ତାତିଲେ ଡାଲଚିନି ଲବଙ୍ଗ ତେଜପତ୍ର ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦେଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ଗେଣ୍ଡା ପକାଅ, ଥରେ ଦୁଇଥର ଘାଣ୍ଟି ସେଥିରେ ପରିବା ପକାଇ କସ । କସି ଉଠିଲେ ଜଳ ମସଲା ଲୁଣ ପକାଇ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇଦିଅ । ଧୀରେ ଧୀରେ ମୃଦୁ ଜାଳରେ ପନର ମିନିଟରେ ସିଦ୍ଧ ହେବ ।

ପଟାରୁଣୀ ପତ୍ର ଦେଇ ମଧ୍ୟ ଏହି ଭଳି ଝୋଳ କରାଯାଏ ।

ରକ୍ତଆମାଶୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଆମଦୋଷ ଜନିତ ଦସ୍ତ ହେଉଥିଲେ

ଗେଣ୍ଡାରେ ଖୁବ୍ ଉପକାର ମିଳେ । ଯେଉଁ ପିଲାଙ୍କର ଶରୀରଦୁର୍ବଳ, ହନୁ ହନୁ ଶୀର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଗେଣ୍ଡା ଗୋଟିଏ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବଳକାରକ ପଥ୍ୟ । ଅବସ୍ଥାନୁରେ ଝୋଳ ବା ଯୁଷ୍ କ କାଆରସ ଦିଆଯାଏ ।

ଶାମୁକାର ଝୋଳ ।

ଶାମୁକାର ଯୁଂ ବା ଝୋଳ, ଗେଣ୍ଡାର ଯୁଷ୍ ବା ଝୋଳ ସଦୃଶ ହେବ । ଶାମୁକାର ରସ କଟୁରସ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ପାଚକ, ରୁଚକର ବଳକାରକ ଏବଂ ଗୁଳ୍ମ ଶୂଳ ଓ ବିଷଦୋଷରେ ହିତକର ।

କଙ୍କଡ଼ାର ଝୋଳ ।

ଉପକରଣ—ଗୃରଟା କଙ୍କଡ଼ା, ପିଆଜ ଗୋଟାଏ, ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡେ, ହଳଦୀ ବଟା ଟିକିଏ, ଛଣ ଗୋଲ ମରିଚ ଧନିଆର ମିଶ୍ରିତବଟା ଅନ୍ଦାଜ ମୁଠାଏକ, ଲୁଣ ଚାମୁଚେ, ଜଳ ଅଧସେର, ଘିଅ ଅଧପଲେ, ଲବଙ୍ଗ ଗୋଟାଏ, ଡାଲଚିନି ଖୁବ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡେ, ଗୁଜରାଟ ଗୋଟିଏ ଅଥବା ଯାଇଫଳ ଖୁବ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡେ, ମଇଦା ଦୁଇ ଚାମୁଚ ।

ପ୍ରଣାଳୀ —ଦେଢ଼ପା ପାଣିରେ କଙ୍କଡ଼ା ଗୋଟା ସିଝାଅ । କଙ୍କଡ଼ା ଭାଙ୍ଗିଲେ ଅନେକ ରସ ବାହାର ଯିବାରୁ ଗୁଣ କମ ଦେଖାଏ । ଗୋଟା ସିଝାଇଲେ ସମସ୍ତ ରସଟା ତାହାର ଦେହରେଇ ରହିବ । ପିଆଜ ଛଡ଼ାଇ ଚେଚ ଚେଚ କରି କାଟିବ । ଅଦା ଛଡ଼ାଇ ଚୂନା ଚୂନା କରି କାଟିବ । ଡାଲଚିନି ଲବଙ୍ଗ ଗୁଜରାଟ ଜାଇଫଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖ । କଙ୍କଡ଼ା କୋଡ଼ିଏ ପଚିଶ ମିନିଟ ଭିତରେ ସିଝିଯିବ । ଓହ୍ଲାଇ ଖୋଲ ଛଡ଼ାଅ ।

ସବୁ ଖୋଳାଯାଇ ବାହାର କରିବ, ଭିତରର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖୋଳା ମଧ୍ୟ ବାହାର କର । ତାରପରେ ମାଂସଗୁଡ଼ାକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟ । ଘିଅ ଚଢ଼ାଅ । ଘିଅ ତାତିଲେ ପିଆଜ କଟା ତେଜପତ୍ର ପକାଇ ଘାଣ୍ଟ । ପିଆଜ ଲାଲ ପଡ଼ିଲେ ହଳଦୀ ମସଲା ପକାଇ ୫ ମିନିଟ କସି ଦେଇ ସେଥିରେ କଙ୍କଡ଼ା ଢାଳ; ୨।୪ ଥର ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ପାଣି ଦିଅ । (ଅଲଗା ଶୁଖିଲା ବାସନରେ ମଇଦା ୫ ମିନିଟ ଶୁଖିଲା ଭାଜି ଭାଜି ନେଇ) ତରକାରୀ ଫୁଟୁଥିବ ଏବଂ ଘାଣ୍ଟୁଥିବ ଯେମନ୍ତ କି ତରକାରୀରେ ଭଲରୂପେ ମିଶିତ ହୋଇଯାଏ । ଝୋଲଟା ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ରହିଲେ ଗରମ ମସଲାଗୁଣ୍ଡି ଓ ଅଦା କଟା ଦେଇ ଢାଙ୍କି ରଖ ।

କଙ୍କଡ଼ାର ମାଂସ ସ୍ୱାଦୁ, ଶୀତଳ, ଧାତୁବର୍ଦ୍ଧକ, ବିଶେଷତଃ ଶୁକ୍ର-ବର୍ଦ୍ଧକ, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ରକ୍ତସ୍ରାବର ଅଶୁରୋଧକ, ମଳମୂତ୍ରକାରକ, ଭଗ୍ନସ୍ଥାନର ସଂଯୋଜକ, ଅତିଶଯ୍ୟ ବଳକାରକ ଏବଂ ପାଣ୍ଡୁ, କ୍ଷୟ ଶୋଥ ଓ ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗରେ ହିତକର ।

୧ । କଙ୍କଡ଼ା ପୋଡ଼ା ।

କଙ୍କଡ଼ାକୁ ମନ୍ଦ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ଆଣି ପରିଷ୍କାର କର । ତାର ପରେ ତାର ଶସ ବାହାର କରି ଛେଚ ଘିଅ ଲୁଣ ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

୨ । କଙ୍କଡ଼ା ପୋଡ଼ା ।

କଳା କଙ୍କଡ଼ା ପେଟ ଭିତରେ ଷୋଡ଼ଷ ପ୍ରମାଣ ଅଫିମ ଭରି ପେଟ ବନ୍ଦ କର । କଙ୍କଡ଼ାର ଗୋଟାଯାକ ଚକଟାମାଟି ଲେପି ନରମ

କଣ୍ଠରେ ପୋଡ଼ । ମାଛ ଗଳି ହୋଇ ଗଲେ କଣ୍ଟା ବାହାର କର ପରିଷ୍କାର କର । ତାରପରେ ସେ ବାହାରକର ଉପର ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

ଏହା ଅତିସାରର ଔଷଧ ବିଶେଷ ।

ଚିକନ୍ ବ୍ରଥ୍ ।

ଉପକରଣ— ଚିକନ ଗୋଟିଏ, ପିଆଜ ଗୋଟିଏ; ଲୁଣ ଅନ୍ଦାଜ ମୁତାବକ, ଜଳ ଦେଢ଼ ସେର, ପୋଦିନାପତ୍ର ଦୁଇଟା, ଗୋଲମରିଚ ଛିଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡା ଟିକିଏ, ଏରାରୁଟ ଚାମୁଚେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ— ଚିକନକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ସାଫ କରି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟ । ଭଲକରି ଧୁଅ । ହାଣ୍ଡିଟିରେ ପାଣିତିକ ଚଢାଅ । ମାଂସ ଦିଅ, ପିଆଜଟି ଛଡ଼ାଇ ଚେକ ଚେକ କରି କାଟି ଦିଅ । ପୋଦିନାପତ୍ର ଦିଅ । ହାଣ୍ଡି ଢାଙ୍କି ରଖ, ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ମୃଦୁ ଜାଳରେ ଫୁଟି ସିଦ୍ଧ ହେଉ ।

ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ ଢାଙ୍କୁଣି ଖୋଲି ଦେଖିବ, ଯୂପ ପାଞ୍ଚ ଛଟାଙ୍କି ବା ଦେଢ଼ପା ହେଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଛାଙ୍କି ନେବ । ବେଶ୍ ଗରମ ଗରମ ଥାଉଁ ଲୁଣ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଏରାରୁଟ ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଢାଙ୍କି ରଖ ।

ପରିବା ମିଶା ମାଂସର ଜଗସୁପ ।

ଉପକରଣ— ଛୋଟ ଛେଳି ବା ନରମ ମୁରଗୀର ପରିଷ୍କୃତ ମାଂସ ପାଏ, ଗାଜର ଗୋଟାଏ, ମଟର ପାଏ, ପିଆଜ ଗୋଟାଏ; ଜଳ ତିନପା;

ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା ବଡ଼ ଦୁଇ ଚମୂଚା ଅର୍ଥାତ୍ ତିନିଅଙ୍ଗୁଳିରେ ଚିପି ନେବ । ଅଦା ଛୋଟ ଖଣ୍ଡେ, ଲୁଣ ଠିକ ଓଜନ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମାଂସକୁ ପାତଳ ପାତଳ ଚେକ ଚେକ କରି କାଟ, ପିଆଜ ଛଡ଼ାଇ ଚେକେ ଚେକେ କରି କାଟ । ମଟର ଖୁବ ନରମ ଦେଖି ଛଡ଼ାଇ ରଖଥା । ଗାଜର ଛଡ଼ାଇ ପାତଳ ଚେକା ଚେକ କରି କାଟ । ପିଆଜ ଛଡ଼ା ବାକି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧୋଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କରି ରଖ ।

ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ବୟାମରେ ପ୍ରଥମେ ମାଂସ ରଖ, ତା'ପରେ ତା' ଉପରକୁ ଗାଜର, ଗାଜର ଉପରକୁ ପିଆଜ ମଟର ଗୁଡ଼ିକ ଦିଅ, ମଟର ଉପରେ ଅଦା, ସର୍ବଶେଷକୁ ପାଣିଟିକେ ଦିଅ । ତାପରେ ବୟାମର ମୁଖ ବନ୍ଦକରି ମଇଦା, ଗୋଳାଇ ଫାଙ୍କ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅ ଯେପରି କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ବାଷ୍ପ ବାହାରି ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଅଧସେରିଆ ହାଣ୍ଡି ଗୋଟାଏ ଆଣ, ପାଣି ଦେଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ବୟାମକୁ ସେହି ପାଣି ହାଣ୍ଡିରେ ରଖ । ଯେମନ୍ତ ବୟାମର ମଝାମଝି ଯାଏ ପାଣି ରହିବ, ତାର ଉପରକୁ ନ ଉଠେ । ଏଇଥର ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଜାଳରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦେଉଥାଅ । ଚାରି ଘଣ୍ଟା ଧରି ସିଝା ଦେଉଥିବ । ଯଦି ପାଣି କମି ଯିବାର ଦେଖିବ ଅଳ୍ପ ଥୋଡ଼ା ପାଣି ଢାଳି ଦେଉଥିବ । ଚାରି ଘଣ୍ଟାପରେ ବୟାମ ବାହାର କରି ଆଣି ପରିବା ସବୁକରି ମୋଟା କଳା ଖଣ୍ଡେ ଭଜାଇ ତହିଁରେ ଛାଣି ରଖ । ଲୁଣ ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା ଛିଞ୍ଚି ଦେଇ ଗରମରେ ରଖିବ ।

ରୁଗ୍ଣ ରୁଗ୍ଣମ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଦେବ ।

ବେଲଶୁଣ୍ଠା ଦେଇ ବାର୍ଲିର ପୁଷ ।

ଉପକରଣ—ପାର୍ଲ ବାର୍ଲି ଅଧ ଛଟାଙ୍କେ, ଜଳ ଅଧସେର ଓ ଅଢ଼େଇ ପା, ବେଲଶୁଣ୍ଠା ଏକତୋଳା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବେଲଶୁଣ୍ଠାକୁ ଓଳିକ ଆଗରୁ ଧୋଇ ନେଇ ଭିଜାଇ ରଖିବ । ହାଣ୍ଡିରେ କରି ଜଳ ତତାଅ, ଜଳ ଫୁଟିଲେ ବାର୍ଲି ପକାଇବ । ମଧ୍ୟଭଳ୍ଲି ଜାଳରେ ବାର୍ଲି ହେଉ । ବାର୍ଲି ହେବାର କିଛିକ୍ଷଣ ପରେ ବେଲଶୁଣ୍ଠା ଭିଜା ଜଳ ସହିତ ତହିଁରେ ପକାଇବ । ଅର୍ଦ୍ଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଜଳ ଅଧପାଏ ରହିଲେ ଓହ୍ଲାଇବ । ପରିଷ୍କାର କନାରେ ଛାଣି ମିଶ୍ରି ଗୁଣ୍ଡା ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ବାର୍ଲି ଓ ଶୁଣ୍ଠା ଯାହା ରହିବ ତାହାକୁ ପୁଣି ବସାଇ ପାରଯାଏ । ଯଦି ପୁଣି ରନ୍ଧନ କରିବାର ଥାଏତ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥରରେ ଜଳ ପାଏ ଦେବ । ବାର୍ଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକାର ବେଲ-ଶୁଣ୍ଠା ଦେଇ ପାର, ତେବେ ତାକୁ ଏତେ ସିଦ୍ଧ କରିବାର ଦର-କାର ନାହିଁ । ପାଞ୍ଚ ସାତ ମିନିଟରେ ସିଦ୍ଧହୋଇ ଯିବ ।

କୋଳଥ ଯୁଷ ।

ଉପକରଣ—କଞ୍ଚା, କୋଳଥ ଡାଲି ସେ ° / ଏକଛଟାଙ୍କି ଅଧସେର ଜଳ, ଲୁଣ ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ଖଣ୍ଡେ ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟାଏ ଗୁକ୍ଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ସାମାନ୍ୟ ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡେ, ଘିଅ ସାମାନ୍ୟ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଞ୍ଚା କୋଳଥର କଞ୍ଚା ଡାଲି କର ଭଲ ରୂପେ ବାଛି ନେବ । ଜଳ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଦେଖି ଆଣି ଛାଣି ନେବ । ମନ୍ଦ ମନ୍ଦ ଜାଳରେ ସିଝି ସିଝି ଡାଲିର ଜଳ ଅଧପାଏ ରହିଲେ ଉତାର, ରସତଳ,

ଗଡ଼ାଇ ନେଇ ରଖ । ଥଣ୍ଡା ଗୋଟାଏ ହାଣ୍ଡି ଚଢ଼ାଅ, ଘିଅ ତେଜପତ୍ର ପକାଇ ଯୁଷଟା ବଘାର ଦିଅ । ଲୁଣ କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ଓ ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

କୋଲଥର ଯୁଷ ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ବାୟୁର ଅନୁଲୋମକାରକ ଏବଂ ଗୁଳ୍ମ, ତୂଣୀ, ପ୍ରତିତୂଣୀ, ମେହ, ମେଦଦୋଷ, ଅର୍ଶ, ଅଶ୍ମରୀ ଓ ବାତ କଫର ଶାନ୍ତିକାରକ ।

କୋଲଥ ସୁପ୍ ।

କଞ୍ଚା ଡାଲିର ସିଦ୍ଧରସକୁ ଯୁଷ୍ କୁହାଯାଏ । ଭଜା ଡାଲିର ସିଦ୍ଧରସକୁ ସୁପ୍ କହନ୍ତି ।

କୋଲଥର ସୁପ ଠିକ୍ କୋଲଥ ଯୁଷର ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ହେବ । କୋଲଥ ସୁପ୍ ପିତ୍ତକାରକ, କଫର ଅବରୋଧୀ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ, କାଶ, ଓ ଶୁକ୍ରାଶ୍ମରୀର ଉପକାରକ ।

କୋଲଥର କଞ୍ଜିରସ ।

ଭଲ ବଛାଇ କୋଲଥ ଅଳ୍ପ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଦ୍ଧକରା ଯାଇଥିବା ପାଣି ଏକ ଛଟାଙ୍କରେ ଧୋଇ ନେଇ ଭଜାଇ ରଖିଦେବ । ପର ଦିନ ସକାଳେ ସେହି ପାଣି ଛାଣି ଆଣି ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏହି ରସ ଅଶ୍ମରୀ ରୋଗୀର ଅତିଶୟ ଉପକାରକ ।

ମସୁର ଯୂଷ ।

ଉପକରଣ—କଞ୍ଚା ମସୁର ଡାଲି ଅଧପାଏ, ଜଳ ଛଅପା, ହଳଦୀ ବଟା ଟିକିଏ, ଲୁଣ ଅଧତୋଳେ, ତେଲ ଛୋଟ ପଲାରେ ଅଧପଲେ, ତେଲ ବଦଳେ ଘିଅ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡେ, ଜିରା ୵୲୪ ପୁଞ୍ଜା, କାଗଜି ଲେମ୍ବୁ ଖଣ୍ଡେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଗୋଟା ମସୁରକୁ ଢେଙ୍କିରେ ପଣି ନଡ଼ା ଦେଇ ଓ ଅଳ୍ପ ମନ୍ଦଏ ପାଣି ଦେଇ କାଢ଼ିଲେ ପରିଷ୍କାର ହେବ । ଗୋଟିଏ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଜଳ ଚଢ଼ାଇ ଦିଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଉଠିଲେ ଡାଲି (ବାଛିରଖି ଥିବ) ଧୋଇ ପକାଅ, ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଅ, ଚାଙ୍କି ଦିଅ । ମନ୍ଦ ମନ୍ଦ ଜାଳରେ ସିଝିବାକୁ ଦିଅ । ବେଶ୍ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ଅସ୍ତ୍ରେ ଯୂଷକୁ ଛାଣି ନିଅ । ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଚଢ଼ାଇ ଘିଅ ବା ତେଲ ଦିଅ, ବେଶ୍ ତାତିଗଲେ ଜିରା ତେଜପତ୍ର ପକାଅ । ଜିରା ଫୁଟିଲେ ଡାଲି ବଘାର । ଖାଇବାକୁ ଦେବାବେଳେ କାଗଜୀ ଲେମ୍ବୁ ଖଣ୍ଡିଏ ପାଖରେ ଦେବ । ଏହି ଯୂଷଟାକୁ ଖଣ୍ଡିଏ ବେଶ ମୋଟ କନା ଭିଜାଇ ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ଛାଣି ନେବ ।

ମସୁର ଯୂଷ ପୁଷ୍ଟିକର, ମଳରୋଧକ ଏବଂ ପ୍ରମେହନାଶକ । ଏହା ପରିପାକ ହେବାକୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଲାଗେ ।

ବିରି ଡାଲିର ଯୂଷ ।

ଉପକରଣ—ନିତୁଷ କଞ୍ଚା ବିରିଡାଲି ଅଧପାଏ, ଜଳ ଛଅ ପା, ହଳଦୀ ବଟା ଟିକିଏ, ଲୁଣ ଅଧତୋଳେ, ଘିଅ ଛୋଟ ପଲାରେ ଅଧପଲେ, ଅଦା ଖଣ୍ଡେ. ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡେ, ଜୀରା ୵୲୪ ପୁଞ୍ଜା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଞ୍ଚା ବର ଡାଲିରେ ଉଷୁମ ପାଣି ଢାଳି ଘୋଳାଇ ଓଳାଏ ଘାଣ୍ଟି ରଖିଦେବ, ତାପରେ ତାକୁ ବାହାର କରି ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ହେମାମ୍‌ଦିସ୍ତା ବା ଢେଙ୍କିରେ କାଣ୍ଡିଲେ ଚୋପା ବାହାର ଯାଏ । ଦଳା ବରକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ମଧ ରଖାଯାଏ ।

ଗୋଟିଏ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଜଳ ଚଢ଼ାଅ, ଜଳ ଫୁଟିଲେ ଡାଲି ପକାଅ, ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଅ; ଅଦା ଖଣ୍ଡ ଛଡ଼ାଇ ଚେକ ଚେକ କରି କାଟି ପକାଅ, ମନ୍ଦ ମନ୍ଦ ଜାଳରେ ସିଦ୍ଧ କର । ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଡାଲି ବେଶ୍ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ସାବଧାନେ ଅସ୍ତେ ଯୁଷଟା ଗଡ଼ାଇ ନିଅ । ପୁଣି ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଚଢ଼ାଅ । ଘିଅ ଦିଅ, ଘିଅ ତାତିଲେ ଜିରା ତେଜପତ୍ର ପକାଅ, ଫୁଟିଲେ ଯୁଷ ବଘାର । ଭୋକ୍ତା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିଲେ ଘିଅଟା ବାହାର କରି ନେବା ଲାଗି ଖଣ୍ଡିଏ ମୋଟ କନା ଭିଜାଇ ଯୁଷଟାକୁ ଛାଣି ନେବ ।

ବର ଡାଲିର ଯୁଷ ମଧୁର ରସ, ଶୀତଳ, ଗୁରୁପାକ; ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ, ବଳକାରକ, ପୁଷ୍ଟିଜନକ, ମଳକାରକ ଏବଂ ବାୟୁ, ପିତ୍ତ ଓ କଫର ବୃଦ୍ଧିକାରକ ।

ଏହା ହଜମୀ ହେବାକୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଲାଗେ ।

ବର ଡାଲିର ସୁପ୍ ।

ବର ଡାଲିର ଯୁଷର ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁଯାଇ ବର ଡାଲିର ସୁପ୍ ମଧ ହେବ । ପ୍ରଭେଦ ମଧରେ ଯୁଷର ଡାଲି କଞ୍ଚା ସୁପର ଡାଲି ଭଜା ।

ଠିକ ମୁତାବକ ଭଜା ଏବଂ ନଗୁଷ ବର ଡାଲି ସୁପ୍ ସକାଶେ ନେବ ଏବଂ ଜଳ ଛନ ପା ସ୍ଥାନରେ ସେରେ ଦେବ ।

ବର ଡାଲିର ସୁପ୍ ମଧୁର ରସ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ରୁଚିକର, ସନ୍ତୁଷ୍ଟି କାରକ ବଳକାରକ, ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ବାୟୁନାଶକ । ଏହା ପରିପାକ ହେବାକୁ ତିନ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଲାଗେ ।

ଭଜା ଡାଲି ଅପେକ୍ଷା କଞ୍ଚା ଡାଲି ଅଧିକ ଉପକାରୀ ।

ମୁଗ ଡାଲିର ଯୂଷ ।

ଉପକରଣ—କଞ୍ଚା ମୁଗ ଡାଲି ଅଧପାଏ, ଜଳ ଅଧସେର, ହଳଦୀ ବଟା ସାମାନ୍ୟ, ତେଜପତ୍ର ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ, ଅଦା ଛୋଟ ଖଣ୍ଡେ, ଘିଅ ଛୋଟ ପଲାରେ ଅଧପଲେ, ଜିରା ୨/୪ ଚୁଞ୍ଚା, ଡାଲଚିନି ଛୋଟ ଖଣ୍ଡେ, ଲବଙ୍ଗ ଗୋଟାଏ ଦୁଇଟା ଗୁଜୁରାଟି ଗୋଟାଏ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଗୃ ଗୃମଠରେ ଅଧ ଗୃମଠେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଗୋଟା ମୁଗ ଆଣି ଧୋଇ ଶୁଖାଅ, ଶୁଖିଗଲେ ବାଛିନେଇ ଦଳ, ପାଛୁଡ଼, ତେଲ ପାଣି ଗୋଳାଇ "କେବଳ ଭଜିବା ମୁତାବକ" ଓଳିଟାଏ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଦିଅ । ତାରପରେ ତାକୁ ଢେଙ୍କିରେ ବା ହେମାମଦସ୍ତାରେ ପକାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ କାଣ୍ଡିଲେ ବେଶ ପରିଷ୍କାର ମୁଗଡାଲି ହେବ ।

ପାଣି ଚଢ଼ାଅ, ପାଣି ତାତିଗଲେ ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡିକ ଓ ହଳଦୀ ପକାଅ, ଜଳ ଫୁଟିଲେ ଡାଲି ପକାଅ, ଅଦା ଛଡ଼ାଇ ଚେଚ ଚେଚ କର

କାଟି ପକାଅ ଭଲକରି ଗାଣ୍ଟିଣୀ ଦିଅ । ମନ୍ଦ ଜାଳରେ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ସିଦ୍ଧ ହେଉ, ଅର୍ଦ୍ଧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଡାଲି ବେଶ ସୁସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ, ଧୀରେ ତାର ଝୋଳଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ନିଗାଡ଼ି ନେଇ ରଖ । ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଚଢ଼ାଅ; ଘିଅ ଦିଅ, ଘିଅ ତାତିଲେ ଜିରା ଗରମମଶଲା ଘାଣ୍ଟି ମଶଲା ସବୁ ଫୁଟଫାଟ ହୋଇ ଧୀର ହୋଇଗଲେ ଯୂଷ ବଘାର, ଲୁଣ ପକାଅ, ଦୁଇ ମିନିଟ ପରେ ଉତାର । ଉଷୁମ ଉଷୁମ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ମୁଗର ଯୂଷ ମଧୁରରସ, ଶୀତଳ, ଲଘୁପାକ, ବଳକାରକ, ରକ୍ତପିତ୍ତସ୍ରାବକ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫନାଶକ, ଅରୁଚି ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ୱର ଓ ପିତ୍ତନିବାରକ । ସୈନ୍ଧବଲବଣଯୁକ୍ତ ମୁଗର ଯୂଷ ସର୍ବରୋଗ ନିବାରକ ।

ଏହା ହଜମ ହେବାକୁ ଏକଘଣ୍ଟା ମାତ୍ର ସମୟ ଲାଗେ ।

ମୁଗ ଡାଲିର ସୁପ୍ ।

ଭଜା ମୁଗ ଡାଲିର ଉପର ଲିଖିତ ମତରେ ଯୂଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ତାହାକୁଇ ମୁଗର ସୁପ୍ କହନ୍ତି । ସୁପ୍ ପ୍ରାୟ ଯୂଷର ସମକକ୍ଷ, ତେବେ ଯୂଷ ସୁପ୍‌ଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁଣ ଧରେ, ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୁଏ ।

ମୁଦ୍ଗାମଲକ ଯୂଷ ।

କଞ୍ଚା ମୁଗର ଯୂଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର; ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ଆମଳକ ଛେଚି କରି ସରୁ ସରୁ ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କାଟି ପକାଅ, ପୁଣି ସିଦ୍ଧ କର । ଅଧପାଏ ମୁଗର ଯୂଷରେ, ଆମଳକ ଗୋଟିଏ ପକାଇବ ।

ମୁଦ୍ଗାମଲକ ଯୂଷ ମଧୁର-ଅମ୍ଳ-କଷାୟ-ରସ, ଶୀତଳ, ମଳ-ଭେଦକ ଏବଂ ବାୟୁ, ପିତ୍ତ, ଦାହ, ପିପାସା, ମୂର୍ଚ୍ଛା, ମେଦରୋଗ ଓ ଶ୍ରାନ୍ତିର ଉପଶମ କାରକ ଅଟେ ।

କୃଷ୍ଣମୁଗ, ମହାମୁଗ, ହରିତମୁଗ (ସବୁଜ) ପୀତ (ସୋଣା)ମୁଗ ଶ୍ୱେତମୁଗ ଓ ରକ୍ତମୁଗ ଭେଦରେ ମୁଗ ନାନା ଜାତି । ସବୁ ଜାତି ମୁଗଠାରୁ ହରିତ ଅର୍ଥାତ୍ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ମୁଗ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଉତ୍ତମ ।

ମୂଳାର ଯୂଷ ।

ମୁଗ ଡାଲି ବା ହରଡ଼ ଡାଲି ସହିତ ମୂଳା ସିଦ୍ଧ କଲେ ଯେଉଁ ଯୂଷ ମିଳେ ତାହାକୁ ମୂଳାର ଯୂଷ କହନ୍ତି । ଅଧପାଏ ଡାଲି ସଙ୍ଗରେ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ନରମ ମୂଳା ଦୁଇଫାଳ କରି ମୁଗ ଡାଲିରେ ପକାଇବ, ହରଡ଼ ଡାଲିରେ ଗୋଟା ମୂଳା ପକାଇବ ନଚେତ୍ ହାଣ୍ଡି ତଳେ ଲାଗି ଯିବାର ଭୟ, କାରଣ ହରଡ଼ ଡାଲି ସିଝିବାକୁ ଅନେକ ସମୟ ଲାଗେ ।

ମୂଳାର ଯୂଷ—ଲାଳସ୍ରାବ, ଗଳଗ୍ରହ, ମେଦରୋଗ, ଅରୁଚି, ପୀନସ କାଶ ଓ କଫ ପ୍ରଭୃତିର ଉପଶମକାରକ ।

କେଉଁ ହରଡ଼ର ଗୁଣ କଣ ?

ଶ୍ୱେତ, ରକ୍ତ, ପୀତ ବର୍ଣ୍ଣଭେଦରେ ହରଡ଼ ତିନି ପ୍ରକାରର ଅଛି । ଶ୍ୱେତ ହରଡ଼ ବାତାଦି ଦୋଷର ବର୍ଦ୍ଧକ । ରକ୍ତ ହରଡ଼ ବଳକାରକ, ରୁଚିଜନକ ଏବଂ ପିତ୍ତ ଓ ସନ୍ତାପ ନିବାରକ । ପୀତ

ହରଡ଼ ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ପିତ୍ତ ଓ ଦାହ ରୋଗରେ ହିତକର । ଗୋଟା ହରଡ଼କୁ ଟାଣ ଖରାରେ ଖୁବ ଶୁଖାଇବ, ପରେ ପାଷାଣ ବାଙ୍କ ତଳରେ ଦଳ ପାଚେରିବ; ପରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ହାତମାରି ଛାଣି ନେଲେ ଉତ୍ତମ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ।

ହରଡ଼ ଡାଲିର ଯୁଷ ।

ଉପକରଣ—ହରଡ଼ ଡାଲି ଅଧପାଏ, ଜଳ ତିନିପା, ହଳଦୀବଟା ସାମାନ୍ୟ, ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡେ, ଲବଙ୍ଗ ଗୋଟାଏ, ଗୁଜରାତି ଗୋଟିଏ, ଡାଲଚିନି ଛୋଟ ଖଣ୍ଡେ, ଘିଅ ଛୋଟ ପଳାରେ ଅଧପଲେ, ଲୁଣ ଅଧତୋଳେ, ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡା ଚାମୁଚେ, କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ଗୋଟିଏ ଦେବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ଗୋଟିଏ ମାଟି ହାଣ୍ଡି ଭଲକରି ଧୋଇ ତହିଁରେ ପାଣି-ଚଢ଼ାଅ । ଜଳ ତାତିଲେ ଡାଲି ହଳଦି ତେଜପତ୍ର ପକାଅ । ବେଶ୍ କରି ଢାଙ୍କି ଦିଅ, ଖୁବ୍ ମନ୍ଦ ଜାଳରେ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ସିଝି ଦେଉ । ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା କ ଦୁଇଘଣ୍ଟାରେ ଡାଲି ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ଯୁଷ୍ଟି ସାବଧାନେ ଛାଣି ନେବ । ଅନ୍ୟ ହାଣ୍ଡିଟିଏ ଚଢ଼ାଇ ଘିଅ ପକାଅ । ଘିଅ ତାତି ଉଠିଲେ ଗୁଜରାତିର ମୁଖ ଫିଟାଇ, ଲବଙ୍ଗ ଓ ଡାଲଚିନି ସହିତ ପକାଅ । ୨।୪ଥର ଘାଣ୍ଟି ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ, ଫୁଟି ଫୁଟି ଶବ୍ଦ କରି ଧୀର ହୋଇଗଲେ ଯୁଷ ବଘାରିବ । କିଛିକ୍ଷଣ ଢାଙ୍କି ରଖିବ; ପରେ ଲୁଣ, କାଗଜିଲେମ୍ବୁର ରସ ପକାଇ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ ।

ହରଡ଼ର ଯୁଷ ମଧୁର ରସ, ବଳକାରକ ପୋଷଣକାରକ ଶ୍ଳେଷ୍ମା-ବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ପିତ୍ତନାଶକ ଏବଂ ମଳରୋଧକ ଓ ଉପାଦେୟ ଆହାର ।

ଆମଳକ ଦେଇ ହରଡ଼ର ଯୁଷ ।

ଉପକରଣ ।—ହରଡ଼ର ଡାଲି ଅଧପାଏ, ଜଳ ଛଅପା, ଆମଳକ ଏଣ୍ଡଟା, ହଳଦବଟା ସାମାନ୍ୟ, ଲୁଣ, ସୈନ୍ଧବଲୁଣ ହୋଇଥିଲେ ('ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣହିଁ ପଥ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ') ଗ୍ ଗ୍ରାମଠାରୁ ଅଧଗ୍ରାମଠେ, ଅନ୍ୟ ଲୁଣ ହୋଇଥିଲେ କିଛି କମ ଗ୍ରାମଠେ, ଘିଅ ଷୋଳ ପଲର ଅଧପଲେ, ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡେ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଚାମୁଚେ, ଜିରା ୪୬ ଗୁଣ୍ଡା ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ଜଳ ଚଢ଼ାଅ, ଜଳ ବେଶ ଟାଉଁଗଲେ ଡାଲି, ହଳଦ ବଟା, ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡିଏ ପକାଅ । ଢାଙ୍କିଦିଅ । ମୃଦୁ ଜାଳରେ ସିଦ୍ଧ ହେଉ । କ୍ଷଣକ ପରେ ଢାଙ୍କୁଣି ଖୋଲି ଆମଳକ ପକାଅ । ଆମଳକକୁ ଆଗରୁ ପାତଳ ପାତଳ ଲମ୍ବ କରି କାଟି ଧୋଇ ରଖିଥିବ । ପୁଣି ଢାଙ୍କି ପନ୍ଦର ମିନଟ କାଳ ଅଳ୍ପରେ ସିଦ୍ଧ କର । ଡାଲି ଖୁବ ସିଝିବା ହୋଇ ଥିବାର ଜାଣିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ କେବଳ ରସଟିକ ଗଡ଼ାଇ ନିଅ । ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଚୂଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଅ, ଘିଅ ଦିଅ, ଘିଅ ଟାଉଁଲେ ଜିରା ପକାଇ ଡାଲି ଘୁଣ୍ଟି ଦିଅ, ଜିରା ପୁଟି ଥମିଗଲେ ଯୁଷ ଦେଇ, କିଛିକ୍ଷଣ ଢାଙ୍କି ରଖି ଓହ୍ଲାଅ ।

ଆମଳକ ମିଶା ହରଡ଼ର ଯୁଷ, କେବଳ ହରଡ଼ର ଯୁଷ ଠାରୁ ଅଧିକ ଉପକାରୀ ଅଟେ ।

ବୁଟ ଡାଲିର ଯୁଷ ।

ଉପକରଣ ।—ବୁଟ ଡାଲି ଅଧପାଏ, ଜଳ ଛଅପା, ହଳଦ ବଟା ସାମାନ୍ୟ, ତେଜପତ୍ର ଖଣ୍ଡିଏ, ଗୁଜରାଟି ଗୋଟାଏ, ଲବଙ୍ଗ ଦୁଇଟା,

ଡାଲଚିନି ଖଣ୍ଡେ ଚିନି ଗ୍ରାମ ଗ୍ରାମଡରେ ଅଧଗ୍ରାମଟେ, ଲୁଣ ଗ୍ରାମ ଗ୍ରାମଡରେ କିଛି କମ ଗ୍ରାମଟେ, ଘିଅ ଶ୍ଳେଷ୍ଟ ପଲାର ଅଧପଲେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ବୁଟକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଅ ଉତ୍ତମରୂପେ ଝୁଣି ଝୁଣିଆ ହୋଇଗଲେ ଆଣି ପାଛୁଡ଼ି ବାଛି ଦଲ । ଦଲା ହୋଇଗଲେ ପୁଣି ଆଉ ଦଫେ ପାଛୁଡ଼ । ଗୋଟି ଗୋଟି କର ଦେଖି ଗୃହିଁ ବାଛି ନିଅ ।

•

ଜଳ ଚଢ଼ାଅ, ଜଳ ତାତିଗଲେ ହଳଦି ପକାଅ ଡାଲି ଓ ତେଜ-ପତ୍ର ପକାଅ । ହାଣ୍ଡି ଢାଙ୍କି ଦେଇ ମୃଦୁ ଜ୍ଵାଲରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସିଦ୍ଧ ହେବାକୁ ଦିଅ । ଖୁବ୍ ସୁସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ଯୁଷଡକ ନିଗାଡ଼ି ନିଅ । ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଚଢ଼ାଅ, ଘିଅ ଦିଅ, ଘିଅ ତାତିଲେ ଗୁଜରାତିର ମୁହିଁ ଫଟାଇ ଲବଙ୍ଗ ଓ ଡାଲଚିନି ପକାଅ, ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଦିଅ ଫୁଟଫାଟ ଶବ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ଯୁଷ ଢାଳି ବଘାର ନିଅ ଲୁଣ ଓ ଚିନି ଦିଅ ।

ବୁଟ ଡାଲିର ଯୁଷ ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ ବଳକାରକ, ରୁଚିକର ବାୟୁଜନକ କଫ, ଶ୍ୱାସ, କାଶ, ପୀନସ, ଓ ରକ୍ତ ପିତ୍ତରୋଗର ହ୍ରାସକର ।

ବୁଟର ପାନକ ।

ବଣ୍ଟାଇ ନର୍ଦ୍ଦୋଷ ବୁଟ ସିଦ୍ଧକର ପରସ୍ତାର ଜଳରେ ରାତିରେ ଭିଜାଇବ । ସକାଳେ ସେହି ଜଳ ଛାଣି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ବୁଟଭିଜା ବାସି ଜଳ ଶୀତଳ, ପିତ୍ତନାଶକ ଏବଂ ସନ୍ତର୍ପଣ ଓ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଚିନି ଓ କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ଦେଇ ଏହି ପାନକକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ କରାଯାଏ, ଏବଂ ତଦ୍ୱାରା ଗୁଣର କୌଣସି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହୁଏ ନାହିଁ ।

କସିମିସର ଯୁଷ ବା ରେଜ୍ଜନଟି ।

ଏକ ଛଟାଙ୍କ ପରିଷ୍କାର ବଛାଇ କସମିସ ଛେଚି ଅଧପାଏ ପାଣିରେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା କାଳ ଯାବତ୍ ମୃଦୁ ମୃଦୁ ଜାଳ ଦେଇ ସିଦ୍ଧ କରିବ । ତଦନନ୍ତର ଯୁଷଟିକୁ ଛାଙ୍କି ନେବ । ଡାକ୍ତରମାନେ ଏହି ଯୁଷକୁ ରେଜ୍ଜନଟି ବୋଲି କହନ୍ତି । ଖୁବ୍ ଅଳପ ମାତ୍ରାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ମାତ୍ରା ବେଶି କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ରେଜନଟି ଅତିଶୟ ପରିପୋଷକ ଓ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ, ଏବଂ ଏଥିରେ ଅସାର ଭାଗ ଖୁବ୍ କମ ।

ବ୍ରଥ ଦୁଗ୍ଧ ପ୍ରଭୃତି ବଲ କାରକ ପଥ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଏହାର ଶକ୍ତି ବେଶୀ ।

ତସିର ପାନୀୟ ।

ପରିଷ୍କାର ବଛା ଓ ଧୁଆ ତସି ଏକ ଛଟାଙ୍କି, କାଗଜୀଲେମ୍ବୁ ଏକ ଗୋଟା, କୁଟିତ ଯଷ୍ଠି ମଧୁ ଏକ ତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଓ ଜଳ ତିନ ପା ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ଜଳ ଚଢ଼ାଅ, ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଦିଅ । ଢାଙ୍କଣା ମାରି ମୃଦୁଜାଳରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଯାବତ ସିଦ୍ଧ କରି ତାହାପରେ ପରିଷ୍କାର କନା ଖଣ୍ଡିଏ ଧୋଇ ନେଇ ଯୁଷ୍ ଛାଣି ରଖ ।

ଛେନା ପାଣି ବା ମିଲ୍କ ହୋଏ୍ ।

ନୂଆ ପରିଷ୍କାର ହାଣ୍ଡିରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଦୁଗ୍ଧ ରଖି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଅ । ଦୁଗ୍ଧ ଫୁଟି ଆସୁଛି ଦେଖିଲେ କାଗଜୀ ଲେମ୍ବୁର ରସ ଅଥବା

ବାସି ଛେନା ପାଣି ନେଇ ଗୃହଅତ୍ଡେ଼ ଅସ୍ତ୍ରେ ଅସ୍ତ୍ରେ ଚୁଲ୍ଲିର ଛିଞ୍ଚି ଦିଅ । ଜାଲ ମଧ୍ୟଭଲ ଦେବ । ଛେନା କାଟି ଜଳଟି ବେଶ ପରିସ୍କାର ଦେଖିଲେ ଓହ୍ଲାଅ । ଅଳ୍ପ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଜଳଟି ଖୁବ ଅସ୍ତ୍ରେ ଗଡ଼ାଇ ନିଅ । ଗୋଟିଏ ପଥର ବା ଚିନା କମ୍ପାନୀ ପାତ୍ରକୁ ଧୁଇ ଛଅ ଘଣ୍ଟା କୌଣସି ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନରେ ଏହି ଛେନା ପାଣିର ପାତ୍ରକୁ ଥୋଇ ଦିଅ । ତାପରେ ବେଶ୍ ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ସରପଡ଼ି ଯିବାର ଦେଖିଲେ ଗୋଟିଏ ପରିସ୍କାର କୁଶ୍ମି ଅଥବା ଗୃମଚରେ ଗୋଟିଏ ଫ୍ଲାନ୍ନେଲ୍ ସରଞ୍ଚ ଛାଣିଧର ଉପର ଫ୍ଲାନ୍ଲ ଦେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ 'ହୋଯେ' ଗଡ଼ାଇ ଦିଅ ।

ଏହି ପରିସ୍କାର ଛେନାର ଜଳ ବା ହୋଯେ ଉଦରାମୟ ଓ ଅଲ୍ପଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ଗୋଟିଏ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପଥ୍ୟ ଅଟେ ।

ଦୁଧ ପିଠକିର ବା ଫ୍ୟାଲମ ହୋଯେ ।

ଉପକରଣ ।—ଦେଢ଼ପା ନିର୍ଜଳ ବିଶୁଦ୍ଧ ଟାଟକା ଦୁଧ, ଗରମ ଜଳ ଏକ ଛଟାଙ୍କ, ଅର୍ଦ୍ଧତୋଳା ପିଠକିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ଦୁଧ ଦେଢ଼ପା ଗୁଣ, ତାହା ସଙ୍ଗରେ ଗରମ ଜଳ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ମିଶାଅ, ତାହାକୁ ଗୋଟିଏ ପରିସ୍କାର ମାଟି ପାତ୍ରରେ ରଖି ଚୂଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଅ । ବେଶ ଗରମ ହୋଇଗଲେ ଅଧତୋଳା ପିଟକିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ନେଇ ଚୂଲ୍ଲୀସ୍ଥିତ ଦୁଗ୍ଧର ଉପରେ ଛିଞ୍ଚି ଦିଅ । ଅଳ୍ପକ୍ଷଣ ପରେ ଛେନା କାଟି ପରିସ୍କାର ପାଣି ଅଲଗା ହୋଇଯିବ ।

ବାକି ପରର କାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ ମିଲ୍କ ହୋଯେର ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସାରେ ହେବ ।

ପସାରୁଣୀ ପତ୍ରର ଝୋଳ ।

ଗୋଟିଏ ନୂଆମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଅଧପାଏ ଜଲ ଚଢ଼ାଅ । କଞ୍ଚାହଳଦୀ ବଟା । ସାମାନ୍ୟ ଧଣିଆ ବଟା ଉଭୟ ମସଲା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଛାଣି ନେଇ ପକାଅ । ୩ । ୪ ଗଣ୍ଡା ପସାରୁଣୀ ପତ୍ର ବାଛି ତହିଁରେ ପକାଅ, ଅଧ ଚାମୁଚେ ଲୁଣ ପକାଅ । ମୃଦୁ ମୃଦୁ ଜାଳରେ ୧୦।୧୨ ମିନିଟ ସିଝିଲେ ପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଗଡ଼ାଇ ନିଅ । ରୁଚି ଓ ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ସାମାନ୍ୟ ଘିଅ ଦେଇ ବଘାରିବ ।

ପସାରୁଣୀ ଉଦରାମୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ହିତକର ।

କଲମ୍ବ ଝୋଳ ।

ଉତ୍ତମ କଲମ୍ବ ଶାଗ ଆଣି ଭଲ ରୂପେ ବାଛି, ଧୋଇ ରଖ । ତାରପରେ ଶାଗକୁ ଦେଖି ଅନ୍ଦାଜ କରି ଜଲ ଦେଇ ଚଢ଼ାଅ ।

ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର ନୂଆମାଟିର ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଫୁଟିଲେ ସାମାନ୍ୟ ଧଣିଆ ଓ ହଳଦୀ ବଟା ଦେଇ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କନାରେ ଛାଣି ଫୁଟୁଥିବା ଜଲରେ ଛାଡ଼ି ଶାଗ ଦିଅ ଅନ୍ଦାଜ କରି ଲୁଣ ଦିଅ । ଦଶ ମିନିଟ ଭିତରେ ସାଗଗୁଡ଼ା ବେଶ ସିଦ୍ଧ ହୋଇ ଗଲେ ଝୋଲ ମାତ୍ର ଗଡ଼ାଇ ନିଅ ।

ଏହି କଲମ୍ବର ଝୋଲଟି ଇ ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ ରୂପରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ମିଳମିଳା ରୋଗରେ କବିରାଜମାନେ ଏହି ଝୋଲର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି ।

କଲମ୍ବ ଶାଗ ସ୍ତନ୍ୟ, ଦୁଗ୍ଧ, ଶୁକ୍ର ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ବର୍ଦ୍ଧକ ।

ପାଣିଫଳ ବା ସିଙ୍ଗଡ଼ାର ପାଉଲା ପାୟସ ।

ଉପକରଣ ।—ବିଶୁଦ୍ଧ ଏକ ଗାଈରଦୁଧ ଅଧସେର, ସିଙ୍ଗଡ଼ାର ଅଟା ଏକ ଛଟାଙ୍କ, ଚିନି ଏକ ଛଟାଙ୍କ ଚିନି ସ୍ଥାନରେ ମିଶ୍ରି ଦେଲେ ଅଧିକର ଭଲ ହୁଏ । ପରିଷ୍କାର ଫୁଟନ୍ତା ପାଣି ଅଧସେର ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ଦୁଧ ଓ ଜଳ ମିଶାଇ ପରିଷ୍କାର ମାଟିର ପାତ୍ରରେ ରଖି ଚୂଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଅ, ଦୁଗ୍ଧ ଫୁଟିଲେ ସିଙ୍ଗଡ଼ାର ଅଟା ଗୋଟିଏ ହାତରେ ପକାଉଥିବ ଅନ୍ୟ ହାତରେ କରଚୁଲି ଦେଇ ଘାଣ୍ଟୁଥିବ ସମସ୍ତ ଅଟା ଦିଆହୋଇ ଗଲେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ପକାଇ କିଛିକ୍ଷଣପରେ ଓହ୍ଲାଅ । ଏହା ଲଘୁପାକ ରୁଚିକର, ବଲକାରକ ଓ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶସ୍ତ ପଥ୍ୟ ଅଟେ ।

ଦୁଧ ବେଡ଼େଲା ।

ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଏକ ଗିଲାସ ଦୁଧରେ ବେଡ଼େଲା ମୂଳ ଓ ଗୁଲଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର ପ୍ରମେହ ଏବଂ ବିପଥଗାମୀ ବାୟୁ ମଧ୍ୟ ସୁପଥଗାମୀ ହୁଏ । ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସେହିପରି ଦୁଧରେ ଚିନି ସହିତ ପକାଇ ଖାଇଲେ ପ୍ରମେହ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ଦୁଧ କଦଳୀର ପାୟସ ।

ବିଶୁଦ୍ଧ ଟାଟକା ଦୁଧ ଅଧପାଏ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ଅଧପାଏ ଏକତ୍ରେ ମିଶାଇ ଅଗ୍ନିରେ, ଦୁଇ ଉଛୁଳ ଦେଲେ ଓହ୍ଲାଇ କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ଢାଳ ତହିଁରେ ସୁପୁଷ୍ଟ ଶୁଷ୍କ କଦଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଚାମଚ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରିର ଗୁଣ୍ଡା ଅଧଛଟାଙ୍କେ ମିଶାଇ ଘାଣ୍ଟିଘୁଣ୍ଟି କିଛିକ୍ଷଣ ଢାଙ୍କି ରଖ ।

ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଉଦରାମୟ ପ୍ରଭୃତିରୋଗରେ ଏହା ପଥ୍ୟ ।

ଧାନ୍ୟ ପୋଟଳ ।

ଉପକରଣ ।—ଭଲ ଧଣିଆ ଏକତୋଳା, ପୋଟଳପତ୍ର ଏକ ତୋଳା, ଜଳ ବତିଶତୋଳା ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର ନୂଆ ହାଣ୍ଡିରେ ୩୨ ତୋଳା ପାଣି ଚଢ଼ାଅ ଧଣିଆ ଓ ପଲତା ତହିଁରେ ଦିଅ, ଢାଙ୍କୁଣି ଢାଙ୍କି ମୃଦୁ ମୃଦୁ ଜାଳରେ ସିଦ୍ଧ କର । ଅବଶିଷ୍ଟ ଆଠତୋଳା ରହିଲେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଛାଣି ଦେବ, ପ୍ରାତଃକାଳେ ସେବ୍ୟ ।

ଏହା ସେବନ କଲେ ଅଗ୍ନିର ଦୀପ୍ତି କଫ ନଷ୍ଟ ବାୟୁ ଓ ଓ ପିତ୍ତର ଅଧୋନିଃସରଣ ଆମ ଦୋଷ ପରିପାକ ହୁଏ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଜ୍ୱର ଭଲ ହୁଏ ।

ଯବ ପୋଟଳ ।

ଉପକରଣ ।—ଯବଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା, ପୋଟଳପତ୍ର ଏକତୋଳା, ଜଳ ବତିଶତୋଳା, ମଧୁ ଅଧତୋଳା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନୂଆ ମାଟି ହାଣ୍ଡିଟିଏ ପରିଷ୍କାର କର, ପୋଟଳପତ୍ର ଧୁଅ, ବତିଶ ଜଳ ବତିଶତୋଳା, ଯବଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ପୋଟଳପତ୍ର ଏକତ୍ରେ ହାଣ୍ଡିରେ ରଖି ହାଣ୍ଡି ମୁହଁ ଢାଙ୍କି ଦିଅ, ଚୁଲ୍ଲିରେ ଚଢ଼ାଅ । ମନ୍ଦ ମନ୍ଦ ଜାଳରେ ସିଝି ଅବଶିଷ୍ଟ ଆଠତୋଳା ରହିଲେ ଓହ୍ଲାଅ । ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଛାଣି ଶୀତଳ ହେଲେ ଅଧତୋଳା ମଧୁସହିତ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଏହା ପାନ କଲେ ଦାହ ସଂଯୁକ୍ତ ତୀବ୍ର ପୈତ୍ତିକ ଜ୍ୱର ଓ ତୃଷା ନିବୃତ୍ତ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପୁରାତନ ଜ୍ୱର ବିଶେଷତଃ ଅପରାହ୍ଣରେ ଉଦୟ ବା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ହସ୍ତ ପଦ କମ୍ପା ଚକ୍ଷୁରେ ଜ୍ୱାଳା ବର୍ତ୍ତମାନ ଥାଏ, ସେହିମାନେ ଏହି ଯୁଷନ୍ତ ପାନ କଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଉପକାର ପାଇବେ ।

ଧାନ୍ୟ ଶର୍କରା ।

ଫୁଟା ଯାଇଥିବା ପରସ୍ପାର ବାରତୋଳା ଶୀତଳ ଜଳରେ ଦୁଇ ତୋଳା ଭଲ ଧନିଆଗୁଣ୍ଡ ରାତ୍ରରେ ଭିଜାଇ ରଖ । ପରଦିନ ପ୍ରାତଃ-କାଳରେ ସେହି ଜଳ ଛାଣି ଚିନି ମିଶ୍ରିତ କରି ପିତ୍ତଜ୍ୱରାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପାନ କରିବାକୁ ଦେଲେ ପ୍ରବଳ ଅନ୍ତଃର୍ଦାହ ନିବାରିତ ହୁଏ । ବାୟୁ-ଜନିତ ଉଦରାଧ୍ମାନ ଥିଲେ ଏହା ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସେବନ କଲେ ଉପକାର ହୁଏ । ଏହା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପେଟର ଅସୁଖରେ ଗୋଟିଏ ପୁଷ୍ଟିକର ପାନୀୟ ଅଟେ ।

ନଳିତାରସ ।

ପୁରୁଣା ଶୁଖିଲା ନଳିତାପତ୍ର ଦୁଇତୋଳା ନେଇ ବାଛି ଧୋଇ ବାରତୋଳା ପରିଷ୍କୃତ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ଜଳରେ ରାତ୍ରରେ ଭିଜାଇ ରଖ । ସକାଳେ ସେଇ ଜଳ ଛାଣି ପାନ କଲେ ଆମାଶୟରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଗ୍ରହଣୀ ଓ ଜ୍ୱରାତିସାରରେ ଏହାର ଉପକାରିତା ଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ,

ବାସଙ୍ଗ ମଧୁ ।

ଅବଲେହ ଗୁ ପ୍ରସ୍ତୁତରେ ମାତ୍ରା ଅନୁଯାୟୀ ଓ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ବାସଙ୍ଗ ଗଛର ଫୁଲ ବା ପତ୍ର ନେଇ ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଏହା ମଧୁ ଟିକି ଗୁ ସଦୃଶ ଅଧିକ ସିଦ୍ଧ ହେଲେ ଅତିଶୟ ଲାଭ ହୁଏ ।

କପ୍‌ର ଅର୍ଦ୍ଧେ ଖଣ୍ଡି ଗରମଦୁଧ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ କର ବାକି ଅଧିକରୁ କିଛୁ କମ ବାଦଙ୍ଗରସ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣକର । ତାହା ପରନ୍ତିରେ ମଧୁ, ଅଭାବେ ମିଶ୍ରିର ଗୁଣ୍ଡା ଦିଅ ।

ଏହା ଖାଇବାକୁ ଏକରକମ ବେଶ ଲାଗେ, ଏବଂ କାଶ କଫ ରୋଗୀପକ୍ଷରେ ଏହା ବଡ଼ ଉପକାରୀ ।

ମଧୁ-ଗ୍ଲୁ ।

ଏକ କପ୍ ଗରମ ଜଳରେ ଏକ କମ୍ପା ଦୁଇ ଚାମଚ ଖାଣ୍ଟିମଧୁ ବେଶ୍ କରି ମିଶାଅ । ଏହା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ବଡ଼ ଉପକାରୀ ।

ଓଟମିଲ୍—ମଧୁ ।

ଏକ ପାଇଣ୍ଟ ଗରମ ଜଳରେ ମୁଠାଏ ଓଟମିଲ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ପରିଷ୍କୃତ ବାଲିତ ଯବ ଅଟା ବା ଛତୁ ମିଶାଇ ଫୁଟାଇ ନେଇ ଉଷ୍ମ ଉଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏକ Table spoon ful ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁର ରସ ଓ ଦୁଇ ଚାମଚ ମଧୁ ମିଶ୍ରିତ କର । ଶୀତଳ ହେଲେ ଖାଇବ ।

ଏହା ଏକାଧାରେ ଔଷଧ ଓ ଖାଦ୍ୟ ।

ସର୍ଦ୍ଦି କାଶରେ ଏହା ବଡ଼ ଉପକାର ଦିଏ ।

ଖଡ଼ ଯୁଷ ।

ଘୋଲ ଅଠଡୋଲା, ଜଳ ଚବଣଡୋଲା, କଇଥ, ଆମରୁଳୀ ଶାଗ, ମରିଚ, ଜୀରା ଓ ଛତାମୂଳ ସମୁଦାୟ ମିଶ୍ରିତ ଦୁଇଡୋଲା । ଏକୁ

ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହିତ ମୁଗଡାଲିର ପୂର୍ବୋକ୍ତରୂପେ ଯୂଷ କଲେ ତାହାକୁ ଖଡ଼ଯୁଷ କହନ୍ତି ।

ଖଡ଼ଯୁଷଆମଦୋଷନିବାରକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ଅତିସାର—ନାଶକ ।

ଖଡ଼ଯୁଷ । ୨ୟ ପ୍ରକାର ।

ଧନିଆଗ୍ରୁଣ୍ଡିକ, ଜୀରା ଓ ଘୋଲ ସହିତ ପାକ କରା ମୁଗର ଯୁଷକୁ ମଧ୍ୟ ଖଡ଼ ଯୂଷ କହନ୍ତି । ଏହା ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବ ଖଡ଼ଯୁଷର ଗୁଣ ଭଳି ।

ଛେଳି ଦୁଧ ।

ମୋଟା ଛେଳିର ଦୁଧଠାରୁ ପାତଳା ଛେଳିର ଦୁଧ ଅଧିକ ଉପକାରୀ । ଛେଳିର ଦୁଧ କ୍ଷଣି ଉତୁରାଇ ନେଇ ଉଷୁମ ଉଷୁମ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଛେଳି ଦୁଧ କଷାୟ—ମଧୁର-ରସ, ଶୀତଳ, ଲଘୁପାକ, ମଳରୋଧକ, ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ ଏବଂ ପିତ୍ତ ଜ୍ୱର, କାଶ, କ୍ଷୟ ଓ ରକ୍ତାତିସାରର ଉପକାରକ । ଛେଳି ଦୁଧର ଦହିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତଟକା ଲହୁଣୀ ଅତିଶୟ ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ବଳକାରକ ଏବଂ କ୍ଷୟ, କାଶ, ନେତ୍ରରୋଗ ଓ କଫର ଶାନ୍ତିକାରକ ।

ପଞ୍ଚାମୃତ ଯୁଷ ।

କୋଳଥ, ମୁଗ, ହରଡ଼, ବର ଏବଂ ବରଗୁଡ଼ି ଏହି ପାଞ୍ଚପ୍ରକାର ଡାଲି ଏକତ୍ରେ ମିଶାଇ ତହିଁର ଯୁଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ତାହାକୁ କହନ୍ତି ପଞ୍ଚାମୃତ ଯୁଷ ।

ଏହା ଲଘୁପାକ, ପାଚକ, ଅଗ୍ନି ଓ ଧାତୁ ସମୂହର ବୃଦ୍ଧିକାରକ ଏବଂ ଜ୍ୱର ଅରୁଚି ଶ୍ୱାସ କଫ ଓ ଅଙ୍ଗବେଦନାରେ ହିତକାରକ ଅଟେ ।

କ୍ୱାଥ ଜଳ ବା ସିଦ୍ଧ ଜଳ ।

କ୍ୱାଥ ଜଳର ଚଳିତ ନାମ ଗରମ ଜଳ । ଆୟୁର୍ବେଦ ମତରେ ଗରମ ଜଳ ତିନି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ତିନି ପ୍ରକାରର ନାମ, ଯଥା:— ପାଦାବଶେଷ, ଅର୍ଦ୍ଧାବଶେଷ, ଓ ତ୍ରିଭାଗାବଶେଷ । ଜଳରେ ଜାଳ ଦେଇ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଅବଶିଷ୍ଟ ରହିଲେ ତାହାକୁ ପାଦାବଶେଷ କହନ୍ତି । ଅର୍ଦ୍ଧ ଅବଶେଷ ରହିଲେ ଅର୍ଦ୍ଧାବଶେଷ କହନ୍ତି ଏବଂ ତିନି ଭାଗ ଅବଶେଷ ରହିଲେ ତ୍ରିଭାଗାବଶେଷ କହନ୍ତି । ପାଦାବଶେଷ ଜଳ ଲଘୁ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ ଓ କଫନାଶକ । ଅର୍ଦ୍ଧାବଶେଷ ପିତ୍ତନାଶକ ଏବଂ ତ୍ରିଭାଗାବଶେଷ ବାୟୁନାଶକ ।

ଏହି ତିନିପ୍ରକାର ଜଳ ମଧ୍ୟରୁ ପାଦାବଶେଷ ବସନ୍ତ କାଳରେ ଅର୍ଦ୍ଧାବଶେଷ ଶରତ୍ ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମ କାଳରେ ଏବଂ ତ୍ରିଭାଗାବଶେଷ ହେମନ୍ତ ଓ ଶୀତ କାଳରେ ପାନକରିବା ଉଚିତ । ବର୍ଷାକାଳ ସକାଶେ ଅଷ୍ଟମାଂଶାବଶେଷ ଜଳ ବ୍ୟବହେୟ ।

ସର୍ବତ ବା ପାନୀୟ ।

(ପ୍ରଥମଭାଗ ।)

(ବାସଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ ।)

ପାଚିଲା ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର କିମ୍ବା ଖୁବ କୋମଳପତ୍ର ଆଣି ତହିଁରୁ ସଞ୍ଚୁ କରି କଢ଼େଇ କାଟି ଧୋଇ ଖୁବ ପାତଳ କରି ମେଲାଇ ଶୁଖାଇବ ।

ଘନ ଘନ ଘାଣ୍ଟି ଦେଉଥିବ । ଶୁଖିଗଲେ ବୋତଲ ବା ଟିଣରେ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବ ।

ଶୀତ ଓ ବସନ୍ତକାଳରେ ଠିକ ଚା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସାରେ ତିଆରି କରି ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ସ୍ୱାଦୁ ମନ୍ଦ ନୁହେଁ, ଅଥଚ ସର୍ଦ୍ଦି କାଶ ପକ୍ଷରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଗୁଣ ଦେଖାଏ ।

ଚାର ପରିଚୟ ।

ଚା ପରୀକ୍ଷାକରି ଡାକ୍ତରମାନେ ଯାହା ପାଇଅଛନ୍ତି ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

(୧) ଥିଫ୍ୟେନ୍ (କେଫିନ୍) ଶତକରା ୨ ୧/୪
(୨) ଟେଥାନିନ୍ " ୧୦ ୧/୮
(୩) ସଦ୍‌ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ତୈଲ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ " ୧/୨

କେଫିନର କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ତ୍ରିବିଧ । ଯଥା :—

(୧) ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ତତ୍‌ସଂଲଗ୍ନ ଧମନୀ ପ୍ରଭୃତି ଉପରେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ।

(୨) ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ।
(୩) ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ।

କେଫିନ୍ ଶରୀରାଭ୍ୟନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ । ଧମନୀସବୁ ପ୍ରଥମେ କିଛିତ୍ କ୍ଷଣ ସଙ୍କୁଚିତ ରହି ପରେ ସ୍ଫୀତ ହେବାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ଚଳାଚଳ କରେ । ଅଧିକ ରକ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯିବାରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ । ଫଳ ଅନିଦ୍ରା ।

ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଚଞ୍ଚଳ ହେବାରୁ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଯାନ ବାଷ୍ପ ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଏବଂ ଅଧିକ ଅଙ୍ଗାରଯାନବାଷ୍ପ ଦେହରୁ ବାହାର ଯାଏ ବୋଲି ଶରୀରର ଦହନକ୍ରିୟା କ୍ଷିପ୍ରଭାବରେ ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ ।

ଯେପରି ଅନିଦ୍ରା ଆସେ ସେହିପରି ଧମନୀର ସ୍ଫୀତତା ବଶତଃ ଅଧିକ ମୂତ୍ର ବାହାର ହୁଏ ।

ଟ୍ୟାନିନ୍—ଏହା ଯେଉଁ ସବୁ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲିମୟ ସ୍ଥାନର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ ତାହା ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ଯାଏ । ମୁଖରୁ ଗଲେ ମୁଖ ଶୁଷ୍କ ବୋଧ ହୁଏ । ପାକ ସ୍ଥଳୀରେ ପହଞ୍ଚି ଉକ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ ପରିମାଣ ଶୁଷ୍କ କରି ଦିଏ । ଏହି ହେତୁ ପାକସ୍ଥଳୀର ରସ ମଧ୍ୟ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପେପସିନ୍ ଉକ୍ତ ରସରୁ ପୃଥକ ହେବାରୁ ପେପସିନର ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବା ଶକ୍ତି ମନ୍ଦୀଭୂତ ହୁଏ । ଫଳ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ବଦ୍ ହଜମ୍ ଓ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ଆସେ ।

ତୈଳ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ—ଚିଆର ଚା-ରେ କେବଳ ସଦ୍‌ଗନ୍ଧ ପ୍ରଦାନ କରେ ମାତ୍ର ଉତ୍ତମ ଚା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେଲେ ଯେଉଁ ଗରମ ଜଳ ଦରକାର ତାହା ଅଧିକ ଫୁଟାଇବା ଉଚିତ ନୁହେ । ଅଧିକ ଫୁଟିଲେ ଜଳସ୍ଥିତ ସମସ୍ତ ବାୟୁ ଉଡ଼ିଯାଏ । ବେଶୀ ଜଳ ଚା ପକ୍ଷରେ ଭଲ ନୁହେ ।

ଚା ପତ୍ର ଗୁଡ଼ା ଉକ୍ତରୂପେ ଗରମ ଜଳରେ ପାଞ୍ଚମିନିଟରୁ ବେଶି ରଖା ଉଚିତ ନୁହେ, କାରଣ ସଦ୍‌ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ତୈଳଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ; ଚା ପତ୍ର ଗରମ ଜଳରେ ଦେବା ମାତ୍ର ଜଳରେ ମିଶିଯାଏ ଏବଂ କେଫିନ୍ ମଧ୍ୟ ଅନେକତା ବାହାରି ଜଳରେ ମିଶେ । ଚାକୁ ଅଧିକ

କ୍ଷଣ ଗରମ ଜଳରେ ରଖିଲେ କେବଳ ବେଶୀପରିମାଣ ଟ୍ୟାନିନ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଷ୍ଟ୍ ଦ୍ରବ୍ୟ ଜଳରେ ମିଶିଯାଏ। ଟ୍ୟାନିନ୍ ଓ ଏହିସବୁ କଷ୍ଟଦ୍ରବ୍ୟ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ଅପକାରୀ।

ଚା-ରେ ଦୁଧ ମିଶାଇଲେ ଟ୍ୟାନିନ୍‌ରୁ କିଛି ପୃଥକ୍ ଅବସ୍ଥାରେ କପ୍ ର ନିମ୍ନରେ ପଡ଼ିରହେ।

କଫି।

କଫିର ପରିଚୟ।

(୧) କଫି କୌଣସିମତେ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେ, ଏଥିରେ ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟିକର ପଦାର୍ଥ ବିନ୍ଦୁ ମାତ୍ର ନାହିଁ।

(୨) କଫି ଗୋଟିଏ ଭେଷଜ ଓ ବିଷ।

(୩) ଅନେକେ ଯେପରି ମନେ କରନ୍ତି କଫି ସେପରି ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ପାନୀୟ ନୁହେ। ଏଥିରେ ପାକଯନ୍ତ୍ର, ହୃଦୟ, ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳୀ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ।

କଫିର ଉପାଦାନ।

କ୍ୟାଫିନ୍ ବୋଲି ଏକପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଟ୍ୟାନିନ୍ ନାମରେ ରୋଧକଭେଷଜ ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ। ଏହି କ୍ୟାଫିନ ଲାଗି କଫିର ବିଶେଷତ୍ୱ "ସମସ୍ତ ଫାର୍ମାକୋପିଆ" ପୁସ୍ତକରେହିଁ କଫିର ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି। ସାଧାରଣତଃ ଏକକପ୍ କଫିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଔଷଧମାତ୍ରାରେ ଏହା ବର୍ତ୍ତମାନ ଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟହ ସେବନରେ ସମସ୍ତ ଦେହକୁ ବୃଥା

ଔଷଧୀକୁ କରାକୁ ଏ । ଗ୍ଲୁ-ରେ ଥିଲନ୍ ନାମରେ ଏପର ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନ ଅଛି ସାଯୁନକ ଥୁପାବରେ ଏବଂ ଶରୀର ଉପରେ କ୍ରିୟାରେ ଏହା କଫିନ୍‌ର ଅନୁରୂପ । ସାଧାରଣତଃ ଏକ କପ୍ ଗ୍ଲୁ-ରେ ଥିଇନ୍ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଔଷଧ ମାତ୍ରାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଥାଏ ; ଇତ୍ୟାଦ ।

ତୁଳସି କ୍ୱାଥ ।

କୌଣସି ପ୍ରକାର ଡାଲିର ଯୁଷରେ ତୁଳସିପତ୍ର କନାଖଣ୍ଡକରେ ବାନ୍ଧି ପକାଇବ । ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସିଝିଗଲେ ଉଠାଇ ସେହି ଯୁଷ ରେ ପୁଟ୍ଟୁଳ ଚିପି ରସଟା ଦେଇ ସିଠା ଟମେଟ କନାଟା ପକାଇଦେବ ।

କଞ୍ଚା ତୁଳସିର ରସରେ ଅଥବା ଜଳରେ ସିଝା ତୁଳସିରଜଳରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଓଲାଉଠା ବା ବସନ୍ତ ସମୟରେ ଅନେକ ଦୁର୍ଭାବନା ଦୂର ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଓଲାଉଠା ବା ସେନ୍ତରେ ଏ ବଡ଼ ଉପକାର ।

ବାଦାମ ଦୁଧ ।

ପାଏ ଦୁଧରେ ମୁଠାଏ ଦେଶି ବାଦାମମଞ୍ଜି ଛଡ଼ାଇ ପକାଇ ଫୁଟାଇବ, ଦୁଇ ତିନି ଫୁଟ ହେଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଚିନି ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିବ । ସର ପକାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ଉଷୁମ ଉଷୁମ ହେଲେ ଖାଇଦେବ, ଏହି ଦୁଧ ଦେହର ପୁଷ୍ଟି ମାରିବା ଓ ଦେହକୁ ବଳ ଆଣିବା ପକ୍ଷରେ ବେଶ ଫଳ ଦେଖାଏ ।

ସପୁରିର ସରବତ୍ ।

ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟଭଲ ସପୁରିର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଆଖିଗୁଡ଼ା ପକାଇଦେଇ ଚୂନ ଚୂନ କରି କାଟିବ । ଅଧ ମା ଚକରେ ପାଏ ଜଳ

ମିଶାଇ ଚୂଲରେ ଚଢ଼ାଇ ରସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ସେଥିରେ ଉକ୍ତ ସପୁରକୁ ଢାଳ ଦେଇ ଓ ଟିକେ ଡଠକା ଚୂନ ମିଶାଇ ସିଝାଇ ପାତ୍ରଟି ବନ୍ଦ କରି ଶୀତଳ ସ୍ଥାନରେ ଦୁଇ କ ତନ ଦଣ୍ଡା ରଖିଦଅ । ଦୁଇ ତିନ ଘଣ୍ଟାପରେ ସପୁରକୁ ସେହି ରସରେ ଭଲରୂପେ ଚକଟି ପରିଷ୍କାର କନାରେ ଛାଣି ତହିଁରେ ଛ କ ସାତ ସେର ପରିଷ୍କାର ଜଳ ମିଶାଇଲେ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସରବତ ହେବ ।

ଡାଳମ୍ବର ସରବତ୍ ।

ଉତ୍କୋଷ୍ଟ ସୁପକ୍ୱ ଡାଳମ୍ବର ଦାନା ଗୋଟିଏ ମୋଟା ପଥରର ଗଭୀର ପାତ୍ରରେ ରଖି ବେଲନା କାଠି ବା କାଠର ଘୁଟୁଣୀ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ରସ ବାହାର କରିବ । ଉସଠାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ତିନିଛଟାଙ୍କ (ବାଲେଶ୍ୱର) ଚିନି ଗୋଟିଏ କାଗଜଲେମ୍ବୁର ରସ, (ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇଥିଲେ ଦୁଇଟା) ଏବଂ ଜଳ ପାଏ ମିଶାଅ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପରିଷ୍କାର କଣ୍ଠ କନାରେ ଛାଣି ନେବ । ସୁବିଧା ଏବଂ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ଖଣ୍ଡିଏ ବରଫ ମିଶାଇ ନେଲେ ଅଧିକ ଶୀତଳ ହେବାରୁ ସନ୍ତୋଷପ୍ରଦ ହୁଏ ।

କମଳା ଫୁଲର ସରବତ ।

ଅର୍ଦ୍ଧଛଟାଙ୍କି କମଳା ଲେମ୍ବୁର ଫୁଲ ଗୋଟିଏ ଚିନି ବା ପଥର ପାତ୍ରରେ ରଖି, ତହିଁରେ ତିନିଛଟାଙ୍କି ଫୁଟନ୍ତା ପାଣି ଢାଳିଦଅ । ତିନି ଚାରି ମିନିଟ ପରେ ଖଣ୍ଡିଏ ସଫା କନାରେ ଏହି ଜଳଟା ଛାଣି ନେବ । ଫୁଲଟା ଚିପି ସମସ୍ତ ରସ ବାହାର କରିନେବ । ଛାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଚିନି ମିଶାଇ ଦେବ ।

କମଳାର ସରବତ୍ ।

ଉପକରଣ—ଜଳ ଦେଢ଼ପା, ଗୋଟିଏ କମଳାଲେମ୍ବୁର ରସ, ଗୋଟିଏ କାଗଜିଲେମ୍ବୁର ରସ, ଗୋଟିଏ କମଳାଲେମ୍ବୁର ଚୋପାର ଛଣା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଚିନି ଅଧପାଏ ଖଣ୍ଡେ ବରଫ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଦେଢ଼ପା ଜଳରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ଚିନି ମିଶ୍ରିତ କରି ପରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ବରଫ ଦେଇ ରଖ ।

ଭୁଡକୋଳର ସରବତ୍ ।

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପାଚିଲା ଭୁଡକୋଳ ଆଣି ଧୋଇ ଜଳରେ ସିଦ୍ଧ କର, ପନ୍ଦର ମିନିଟ ସିଝାଇବ, ତାରପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଅନ୍ଦାଜମତେ ଚିନି ମିଶାଇ ଛାଣି ନେବ ଏବଂ ପୁଣି କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ ଖଣ୍ଡେ ଚୁଲ୍ଲିରେ ଚଢ଼ାଇ ଫୁଟାଇବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ବୋତଲରେ ଭରି ରଖିବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ପାଚିଲା ଭୁଡ ଫଳ ମଧୁର ରସ ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ ଗୁରୁପାକ ଏବଂ ବାୟୁ ଓ ପିତ୍ତର ହିତକର । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

ବାଦାମର ସରବତ ।

ଦେଢ଼ଛଟାଙ୍କି ଛଡ଼ା ବାଦାମ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କର, ତିନିପା ଜଳ, କଞ୍ଚା କମଳାର ଚୋପା ଦେଇ ତହିଁରେ ଫୁଟାଅ, ଫୁଟି ଉଠିଲେ ଅନ୍ଦାଜ ମୁତାବକ ଚିନି ଦିଅ, ତେବେ କଞ୍ଚା ଗୋଲାପ ଜଳ ଦେଇ ଓହ୍ଲାଅ, ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ବୋତଲରେ ଭରି ରଖିପାର ।

ବଜୟାର ସରବତ୍ ।

ଭାଙ୍ଗର ସଂସ୍କୃତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ "ବିଜୟା" । କିଛି ବିଜୟା ନେଇ ଶୋଡ଼ା ଜଳରେ ପକାଇ ରଖ । ଦୁଇ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଅଧିକ ପରିମାଣ ଜଳ ବଦଳେଇ ବଦଳେଇ ଧୁଅ. ଧୋଇ ଧୋଇ ଭାଙ୍ଗ ଧୁଆଜଳ ପରିଷ୍କାର ଦେଖା ଗଲେ ଧୁଆ ବନ୍ଦ କରିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଧୁଆ ବିଜୟା ସୁବାସିତ ଗୋଲାପ ଜଳ କାଲୁଡ଼ିର ଟକ୍ ମଞ୍ଜି "ଛଡ଼ା" ଓ ଗୋଲମରିଚ ଏକସଙ୍ଗେ ଏକେବାରେ ଘଷା ଚନ୍ଦନ ପ୍ରାୟ ଚିକଣ କରି ବାଟିବ । ବଟା ହୋଇଗଲେ ଅନ୍ଦାଜ ମୁତାବକ ଅଧିକ ପରିଷ୍କୃତ ଜଳ ଚିନି ଓ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ସରବତ କର । ଏହି ସରବତ ଯେତେ ଅଧିକ ପାତଳା ହେବ ସେତେ ଭଲ । ଜଳ ବଦଳରେ ଦୁଧ ବା ଗୋଲାପଜଳ ବଦଳରେ କେଓଡ଼ା ଦେଇ ହେଉଥାଏ । ବରଫ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାର । ବିଜୟାର ସରବତ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ବ୍ୟବହାର କରିବ କାରଣ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାରରେ ଉପକାର ନ ହୋଇ ମତ୍ତତା ପ୍ରଭୃତି ଅପକାର ଆଣେ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ବଂବସ୍ଥାନୁଯାୟୀ ପରିମିତ "ବିଜୟା" କଟୁ-କଷାୟ-ତିକ୍ତରସ ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ; ଲଘୁପାକ, ପାଚକ, ମଳଶୋଧକ, ମତ୍ତତା-ଜନକ, ନିଦ୍ରାକାରକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ଅଧିକ ବାକ୍ୟକାରକ, କଫନାଶକ, ପିତ୍ତବର୍ଦ୍ଧକ, ଆମୋଦଜନକ ଏବଂ ଧନୁଷ୍ଟମ୍ଭ, ଜଲାତଙ୍କ ମହାକ୍ଷୟ, ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଓ ପ୍ରସବ ବାଧାର ନିବାରଣକାରକ । (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ)

ଅଦା ବା ଶୁଣ୍ଠିର ସରବତ ।

ତିନି ଛଟାଙ୍କି ଅଦା ଛଡ଼ାଇ ସରୁ ସରୁ କରି କାଟ ଅଥବା ତିନି ଛଟାଙ୍କି ଶୁଣ୍ଠି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ତିନିସେର ଭଲ ଜଳ ସହ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ କରି

ଚୁଲିରେ ବସାଅ । ଖଣ୍ଡିଏ କାଗଜ ବା କମଳାଲେମ୍ବୁର ଚୋପା ତହିଁରେ ପକାଅ ପାଣି ଅଧେ ମରିଗଲେ ଚୋପା ଖଣ୍ଡ ବାହାର କରି ପକାଅ । ଏବେ ସେରେ ଚିନି ତାକୁ ଦିଅ । ମଇଳା ଫେଣ ଯେତେ ବାହାରିବ ସବୁ ବାହାର କରି ପକାଇବ । ସମସ୍ତ ଫେଣ ବାହାରି ଯାଇ ରସଟା ପରିଷ୍କାର ହୋଇ ଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପରିଷ୍କାର ବୋତଲରେ ଭରି ରଖ ।

ଶ୍ୱେତ ଚନ୍ଦନର ସରବତ୍ ।

ପାଞ୍ଚତୋଳା ଘସା ଚନ୍ଦନକୁ ଅଧପାଏ ଜଳରେ ମିଶାଇ ଖୁବ୍ ପାତଳ ନୁହେଁ କି ଅଧିକ ମୋଟା ନୁହେଁ, ଏପରି କନାରେ ଛାଣିନିଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେହି ଜଳକୁ ଏକସେର ମିଶ୍ରିତ ରସ ସହ ଫୁଟାଅ, ରସଟା ମରିଗଲେ ଅଧପାଏ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ଓହ୍ଲାଅ, ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପରିଷ୍କାର ବୋତଲରେ ଭରି ରଖିବ । ଏହି ସରବତ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବଲକାରକ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଓ ଉନ୍ମାଦ ରୋଗର ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକାରକ ଏବଂ ପେଟର ପୀଡ଼ାର ଶାନ୍ତିକାରକ । ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ ମତରେ ଶ୍ୱେତଚନ୍ଦନ, ତିକ୍ତରସ, ଶୀତଳ ଏବଂ ବାତ-ପିତ୍ତ କଫନାଶକ ।

ବେଲର ସରବତ୍ ।

ସୁପକ୍ୱ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ବେଲରୁ ଶସ ବାହାର କରି ପାଏ ଜଳ ସହ ଚକଟି କନାରେ ଛାଣି, ସେରେ ପରିଷ୍କାର ଜଳ, ଅଧସେର ନୂଆ ଦୁଇଫଡ଼ା ଭଲ ପାଚିଲା ତେନ୍ତୁଳି ଚକଟି ଛାଣି ନେଇ ରସଟା ଏବଂ ପାଏ ଘୋଲ, ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର ମିଶ୍ରିତ କରି ଅର୍ଦ୍ଧଘଣ୍ଟା ରଖି ନେବ । ପରେ ଅନ୍ଦାଜ ମୁତାବକ ଗୋଲାପଜଳ ବା କର୍ପୂର ଓ ଗୋଲ-

ମରଚ ଗୁଣ୍ଡି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ବରଫ ମିଶାଇ ଶୀତଳ କରନେଲେ ଅଧିକ ଅଧିକ ଉପାଦେୟ ହେବ ।

ଆମ୍ର ପାନକ ବା ଆମ୍ବର ସରବତ୍ ।

କଞ୍ଚା ଆମ୍ବକୁ ପୋଡ଼ି ବା ସିଝାଇ ରସ ବାହାର କର । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପରିଷ୍କାର ଜଳ ସହିତ ଚିନି ଓ ଏହି ରସ ମିଶାଅ । ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ଖଟା ବା ମିଠା କରିବ । ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲେ ଗ୍ରଣି ଦେଇ କର୍ପୂର ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡି ଦେଇ ରଖ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ସଦ୍ୟୋ ରୁଚିକର, ଇନ୍ଦ୍ରିୟସମୂହର ତୃପ୍ତି-ଜନକ, ବଳକାରକ ପିପାସା ନାଶକ, ଶ୍ରାନ୍ତି ନିବାରକ ଏବଂ ବାୟୁ ନାଶକ ।

ଆମ୍ବର ସରବତ୍ । ୨ୟ ପ୍ରକାର ।

କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ ଛଡ଼ାଇ ବୋଇଲ କାଢ଼ି ଛେଚିନିଅ । ଚିନିର ସରବତରେ ଏହି ଆମ୍ବ ଛେଚା ଅଳ୍ପ ମିଶାଇ ଛାଣିନିଅ । କର୍ପୂର ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡି ମିଶାଅ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଏହା ରୁଚିକର, ବଳବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ସମୂହର ତୃପ୍ତିଜନକ ।

ଆମ୍ର ରସାଳୁଢ଼ ପାନକ ।

ପାଚିଲା ଆମ୍ବର ସରବତ୍ ପର ଦେଖିବାକୁ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ନାମ ଏପରି ହୋଇଅଛି ।

ଘୋଲରେ ଚିନି, ଜାଫ୍ରାନ୍ ଭିଜା ଜଳ ଓ ଈଷତ୍ କାଗଜିରସ ମିଶାଇଲେ ସରବତ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା । କାଗଜି ନ ଦେଇ ପାର ଏବଂ କର୍ପୂର ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡି ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପାର ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଏହା ଅମ୍ଳ-ମଧୁର ରସ, ବଳ, ବର୍ଣ୍ଣକାରକ ଏବଂ ବାୟୁ ଓ ପିତ୍ତନାଶକ ।

ଖଣ୍ଡାମ୍ରକ ।

ସୁପକ୍ୱ ମଧୁରାମ୍ରରସ ସେ ୧ ର, ପରିଷ୍କୃତ ଚିନି ସେ ୦ ।୵ ଗୁଅଡ଼ିଆ ଛଟାଙ୍କେ, ସଦ୍ୟପୂତା ପରିଷ୍କାର ଜଳ ଅଧପାଏ, ଶୁଣ୍ଠି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳେ ପିପ୍ପଳି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣା ଏକତ୍ରେ "ନୂଆମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ମୃଦୁ ମଧୁର ଜାଳଦେଇ' । ପାକକରି ଓହ୍ଲାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଚିତାମୂଳ, ମୁଥା, ଧନିଆ, ଜୀରା, କଳାଜୀରା, ତ୍ରିକଟୁ (ପିପ୍ପଳି, ମରିଚ, ଶୁଣ୍ଠି) ସମଭାଗ, ଜାଇଫଳ, ଗୁଡ଼ତ୍ୱକ, ଅଳେଇଚ ଓ ନାଗେଶ୍ୱର ପ୍ରତ୍ୟେକର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଏବଂ ତେଜପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଆଠଅଣା ପକାଇବ । ଓହ୍ଲାଇବା ପରେ ଶୀତଳ ହୋଇଗଲେ ମହୁ ଛଟାଙ୍କେ ମିଶାଇବ । ବୋତଲରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ବନ୍ଦ କରି ରଖ । ଆହାର ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କଲେ ବଳ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ଓ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିହୁଏ । କହିବାକୁ ଗଲେ ଏହା ଠିକ ସରବତ୍ ପ୍ରାପ୍ୟ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଆହାର ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବାର ବୋଲି ଏଠାରେ ଲେଖାଗଲା ।

ରସାଳ ।

ଅମ୍ଳ-ମଧୁର ଦହି ଅଧସେର, ପରିଷ୍କୃତ ଚିନି ଅଧପାଏ, ଭଲ ମହୁ ଅଧତୋଳା ଭଲ ଗୁଅଡ଼ିଆ ତୋ ୧ ଳା ଶୁଣ୍ଠି ଓ ଅଳେଇଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ

ଯଇସା ଓଜନ ଏହି ସମୁଦାୟ ଉତ୍ତମରୂପେ ଏକତ୍ରେ ମିଶାଇ ପରିଷ୍କାର ପାତଳା କନାରେ ଛାଣି ମୃଗନାଭି ବା ଚନ୍ଦନ ଓ ଅଗୁରୁଦ୍ୱାରା ଧୂପିତ ଅର୍ଥାତ୍ ମୃଗନାଭିଙ୍କ ବା ଚନ୍ଦନକାଠ ଓ ଅଗୁରୁ ପୋଡ଼ାଇ, ସେହି ଧୂଆଁଟା ଉଠିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ନୂଆହାଣ୍ଡି ଓଲଟାଇ ରଖି ତାହାର ଧୂଆଁରେ ହାଣ୍ଡିଟିକୁ ସୁବାସିତ କରିନେବ । ନୂଆହାଣ୍ଡିରେ ରଖି ଈଷତ୍ କର୍ପୂର ଛିଞ୍ଚି ଦେବ । ଉତ୍ତମରୂପେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ ।

ପାଳୁଅର ଶରବତ୍ ।

ଅଧପାଏ କମ୍ବା ଛଟାଙ୍କେ ପରିଷ୍କାର ଜଳରେ ଖଣ୍ଡିଏ ମିଶ୍ରି ଓ ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର ପାଳୁଅ ମୁଣ୍ଡା ଖଣ୍ଡିଏ ଶ୍ୱେତ ସଫା ପାତଳ କନାରେ ବାନ୍ଧି ପକାଇ ଶିଶିରରେ ରଖିବ । ସଖାଳୁ ଦାନ୍ତ ଘସି ଏହି ସରବତକୁ ଖାଇଲେ ଖୁବ ଉବ୍ରାଡ଼ାଏରଅ ମଧ ଭଲ ହୁଏ । ପିଲାଙ୍କ ପେଟରେ କିଛି ରହି ନ ପାରୁଥିଲେ ଏଥିରୁ ଟିକଏ ଖୋଇଦେଲେ ବଡ଼ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଜନକ ଉପକାର ଦେଖାଏ ।

କାକୁଡ଼ ମଞ୍ଜିର ସରବତ୍ ।

ପାଚଲା କାକୁଡ଼ିର ମଞ୍ଜି ଶୁଖାଇ ରଖିଥିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଥିରୁ କଛୁ ଛଡ଼ାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି (ଖୁବସୂକ୍ଷ୍ମ ଚୂର୍ଣ୍ଣ) ଚିନି ବା ମିଶ୍ରିର ସରବତ୍‌ରେ ମିଶାଇ କିଛିକ୍ଷଣ ଢ଼ାଳାଢ଼ାଳ କରି ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ ।—ଶୀତଳ, ମୂତ୍ର ବର୍ଦ୍ଧକ, ଏବଂ ପିତ୍ତ, ରକ୍ତ ଓ ମୂତ୍ର-କୃଚ୍ଛ୍ରର ଉପଶମକାରକ ।

ଗଁଦର ସରବତ୍ ।

ପୁରୁଣା ବାବଲା ଗଛରେ ଦୁଇଚାରି ଚୋଟ ମାରିଲେ ଯେଉଁ ଝୀର ବାହାରେ ତାହାକୁ ଶୁଖିଗଲେ ଗଁଦ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଚିନି ବା

ମିଶ୍ରିର ସରବତରେ ଛୋଟେ ଖଣ୍ଡେ ଗଁଦର ଦୃଷ୍ଟ୍ରୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇ ବେଶ୍‌କରି ହଲାହଲ କରି ମିଶାଇ ଦେବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ ।—ବାବଲା ଅଠା ଅର୍ଥାତ୍ ଗନ୍ଧ ସ୍ୱାଦବିହୀନ, ଶୀତଳ, ମଳରୋଧକ, ରକ୍ତସ୍ରାବ-ନିବାରକ, ଭଗ୍ନ ସ୍ଥାନର ସଂଯୋଜକ, ବାତ-ପିତ୍ତ ନାଶକ, ଏବଂ ରକ୍ତପିତ୍ତ, ରକ୍ତାତିସାର, ମେହ ଓ ପ୍ରଦର ରୋଗର ଉପଶମ କାରକ । ମତାନ୍ତରେ—ଗଳକ୍ଷତ, ପାକାଶୟ ବା ଅନ୍ତ୍ରରେ ସଞ୍ଚିତ ଆମ ଓ ରକ୍ତାତିସାର, ଶ୍ୱେତପ୍ରଦର, ମୂତ୍ରାଘାତ ଓ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ରାଦି ରୋଗରେ ବିଶେଷ ଉପକାରକ ।

ଗୁଡ଼ର ସରବତ୍ ।

ଗୁଡ଼ର ସରବତ୍ ଶୈତ୍ୟକାରକ ଓ ପ୍ରସ୍ରାବର କଷ୍ଟ ନାଶକ ।

ଚନର ସରବତ୍ ।

ଚନର ସରବତ୍ ପେଶିକ ବଳ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଡାକ୍ତର ମତରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଚନ ପାଞ୍ଚ-ଦଶ ଗ୍ରେଣ ଜଳରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ, ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ପରେହିଁ କ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଡାକ୍ତର ବୋଶୀଙ୍କ ମତରେ ୫୦ ଗ୍ରେନ ଚନ ୨୫୦ ଗ୍ରେନ ଜଳରେ ମିଶାଇ ଜରାୟୁର ପୈଶିକ ଶକ୍ତିର ଦୁର୍ବଳତା ବଶତଃ ପ୍ରସବ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିଳମ୍ବ ଓ ଅବସନ୍ନ ତା ଘଟିଲେ ରୋଗୀକୁ ଦେବ । ଥରକରେ ଫଳ ନ ମିଳିଲେ ଏକଘଣ୍ଟା ପରେ ଏକ ଏକ ପାନ ଦେଉଥିବ । ବୋଶୀ କହନ୍ତି ଶତକରା ଅଶୀ ଜଣଙ୍କର ଜରାୟୁ ଏ ଉପାୟରେ ସଙ୍କୋଚନ ହେବାର ସେ ଦେଖି ଅଛନ୍ତି ।

ତେନ୍ତୁଳର ସରବତ୍ ।

ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳର ସରବତ୍ ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ, ଶିରାପୀଡ଼ା ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ତେନ୍ତୁଳର ମଣ୍ଡ (Tamarind Juice) ଜଳ ଏକଗ୍ଲାସ, ପରିମାଣ ମୁତାବକ ଚିନି ଏବଂ ଦୁଇ ତିନି ଟୋପା ଲେମ୍ବୁରସ ଏକତ୍ରେ ମିଶାଇ ଶଯ୍ୟନ ପୂର୍ବରେ ଆହାର ପରେ, ଅଥବା ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ଆଦି ଭଲହୁଏ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ ବ୍ରଂକାଇଟସ ରୋଗରେ ବିଶେଷତଃ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଏକ ପ୍ରକାର ପୁରୁଣା କାଶ ହୁଏ ତହିଁରେ ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି, ଗୁଡ଼ ସହିତ ସେବନ କଲେ ସଞ୍ଚିତ ଶ୍ଲେଷ୍ମା ବହିର୍ଗତ ହୋଇ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଜ୍ୱରରେ ଦାହ ଓ ପିପାସାଧିକ୍ୟ ଥିଲେ ଏକ ଅଉନ୍ସ ବୀଜ ରହିତ ତେନ୍ତୁଳି, ଦଶ ଅଉନ୍ସ ଗରମ ଜଳରେ ମିଶାଇବ, ମିଶ୍ରି ଦେବ । ଶୀତଳ ହେଲେ ପାନକଲେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ଉପସର୍ଗ ପ୍ରାୟ ବ୍ୟବହାର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହ୍ରାସଭୂତ ହୁଏ ।

ତେନ୍ତୁଳିଫୁଲର ପାନୀୟ ।

ତେନ୍ତୁଳିଫୁଲ ଗରମ ଜଳରେ ଭିଜାଇ ସେହି ଜଳ ଖାଇଲେ ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତର ଉପକାର ହୁଏ ।

ତେନ୍ତୁଳିପତ୍ରର ପାନୀୟ ।

ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ରର କ୍ୱାଥ ଅମାଶୟ ଓ କାହାଲ ରୋଗରେ ଉପକାର ଦେଖାଏ ।

ଟୁଲୁମାରର ସରବତ୍ ।

ସୁଗନ୍ଧା ଅର୍ଥାତ୍ ବଣତୁଳସୀର ଜଠା ସଂଗ୍ରହ କର (ଏହିଗଛ ଅଛ ଅଳ୍ପ ଅଯ୍ୱାସରେ କଗନ୍ତୁଏ) ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ମଞ୍ଜି ବାହାର କର ରଖିବ । ସେହି ମଞ୍ଜିରୁ ଗଣ୍ଡିଏ ବାଛି ଧୋଇ, ଏକଗ୍ଲାସ ଶୀତଳ ଜଳରେ ଖଣ୍ଡିଏ ମିଶ୍ରି ସହିତ ଘଡରେ ଶିଶିରରେ ରଖିଦେବ । ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ସେହି ସରବତ୍ ଖାଇଲେ ଆମାଶା ଅାଦ ପଯରେ ଉପକାର ଦେଖାଏ ।

କଦଳୀର ସରବତ ।

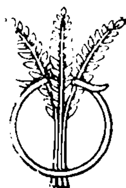
କାଠିଆ କଦଳୀ (ସୁପକ୍ୱ) ଗୋଟାଏ, ପରିଷ୍କାର ଚିନି ଏକଛଟାଙ୍କି (ଶୋଧିତ) ଜଳ ଏକଗ୍ଲାସ, କର୍ପୂର ସାମାନ୍ୟ, ଓ ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳିରସ ଦୁଇରତି ସମସ୍ତ ଏକସଙ୍ଗରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ମିଶ୍ରିତ କର ଖଣ୍ଡିଏ ପରିଷ୍କାର କନାରେ ଛାଣିଦେବ ।

ବ୍ୟବହାର ଓ ଗୁଣ ।—ଧୀରେ ଧୀରେ ପାନକଲେ, ସାଧାରଣ ହିକ୍କା, ବାନ୍ତି ଉଠାଇବା ଏବଂ ବାନ୍ତି ଓ ପେଟର ଉଗ୍ରତା ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହି ମିଶ୍ରିରୁ ତେନ୍ତୁଳି ବାଦ ଦେଇ ଅଧପାଏ ଘୋଳ ମିଶାଇଲେ ଆମାଶୟ, ଉଦରାମୟ ପୀଡାରେ, ବାୟୁଜନିତ ଉତ୍ପାତରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

କଦଳୀର ଦୁଇଟି ଉପାଦେୟ ସରବତ ।

୧ମ ଯଥା ।—ସୁପକ୍ୱ କାଠିଆ କଦଳୀ ୨ ଟା
ବାତାପ ବା ନାରଙ୍ଗି ଲେମ୍ବୁର ରସ ½ ତୋଲ

କାଗଜିରସ	୨ ତୋଳା
ଚିନି	ସେ°୵
ଜଳ	ସେ ° ୳
୨ୟ ଯଥା ।—କଦଳୀ	୨ ଗୋଟା
ରସ କାଢ଼ିବାଲାଗି କମଳା	୨ ଗୋଟା
ଚିନି	ସେ°୶
ଲଙ୍କାମରିଚ ଭଜାଚୂର୍ଣ୍ଣ	୨ ୩ ତି
ଲୁଣ	½ ତୋଳା
ଦହି	ସେ ° ।
ଜଳ	ସେ ° ୳



ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ।

୧—ଯବମଣ୍ଡ ।

ମଣ୍ଡ ସକାଶେ ଯବ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ତାହାକୁ ଧୋଇ ନେବ ଏବଂ ଧୋଇଲା ମାତ୍ରେ ଢେଙ୍କି କମ୍ବା ହେମାମଦସ୍ତାରେ ପକାଇ କାଣ୍ଡିବ । ସମସ୍ତ ଚୋପା ବାହାରିଗଲେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ବାଛିନେବ ।

ଉପକରଣ—ଯବ ଚାଉଳରୁ ଅଧ ପାଏ, ଜଳ ଏକ ସେର, ଚିନି ଏକ ଛଟାଙ୍କି ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଜଳ ଚଢ଼ାଅ, ଯବ ଦେଇ ମୃଦୁ ମୃଦୁ ଜାଳରେ ସିଦ୍ଧକର । ଖୁବ ସୁସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଗୁଣ, ମଣ୍ଡ ଛାଣିବାର କନା ଶକ୍ତ ଏବଂ ଖୁବ ପରିଷ୍କାର ହେବା ଉଚିତ । ମଣ୍ଡରେ ଚିନି ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରିବ । କାଗଜିଲେମ୍ବୁର ରସ ଓ ଲୁଣ ପାଖରେ ଦେବ ।

ଯବ ମଣ୍ଡ ।

୨ୟ ପ୍ରକାର ।

ଉପକରଣ—କଣ୍ଠକାରି, ଦୁରାଲଭା ଏବଂ ଗୋକ୍ଷୁରଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ତ ସମଭାଗ । ଏହି ମିଶ୍ରିତ ସମଭାଗର ସମାନଯବ, ଯବଯୁକ୍ତ ମିଶ୍ରିତ ଦ୍ରବ୍ୟର ଯେଉଁ ଓଜନ ହେବ ତାହାର ଅଠଗୁଣ ଜଳ ଏବଂ ଚିନି ରୁଚି ଅନୁଯାଇ ଅନ୍ଦାଜ ମୁତାବକ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ଯବ ମଣ୍ଡ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସାରେ ଏହାକୁ କରିବାକୁ ହେବ । ମିଶ୍ରିତଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଯବ ସହିତ ପକାଇବ । ଏହା ନିର୍ଦୋଷଘ୍ନ ।

୨—ଅନ୍ନମଣ୍ଡ ।

ଉପକରଣ ।—ପୁରାତନ ତଣ୍ଡୁଲ ଅର୍ଦ୍ଧଛଟାଙ୍କି, ଜଳ ଏକ ସେର, ଚିନି ଅଧ ଛଟାଙ୍କି ।

ପ୍ରଣାଳୀ ।—ଚାଉଳ ବାଛି ଧୋଇ ପରିଷ୍କୃତ ନୂଆ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ଛାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ କାଳ ଫୁଟାଇବ । ପରେ ଛାଣି ମଣ୍ଡକର । ଅଳ୍ପ ଶୀତଳ ହେଲେ (ଉଷୁମ ଉଷୁମ) ଚିନି ମିଶାଅ । ରୁଚି କରିବା ସକାଶେ କାଗେଜି ବା କମଳାର ରସ ଅଥବା ଅଙ୍ଗୁରର ରସ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଦେଇ ପାର ।

ଅନ୍ନମଣ୍ଡ ଜ୍ୱର, ପ୍ରଦାହ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ରାଦି ରୋଗରେ ସୁପଥ୍ୟ । ସୈନ୍ଧବଲୁଣ ଓ ଶୁଣ୍ଠିଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଅନ୍ନମଣ୍ଡ ଅଗ୍ନ୍ୟୁଦ୍ଦୀପକ, ଧାତୁସାମ୍ୟ-କାରୀ, ଜ୍ୱରନାଶକ ଓ ଶ୍ରାନ୍ତିହାରକ ।

୩—ଖଇ ମଣ୍ଡ ।

ଉତ୍ତମରୂପେ ଫୁଟିଥିବା ସଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରା ଖଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ନେଇ, ଖଣ୍ଡିଏ ପରିଷ୍କାର ଧୂଆ କନାରେ ବାନ୍ଧି, ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଫୁଟନ୍ତା ଜଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖ । ଖଇ କୋମଳ ହେଲେ ସେହି ଜଳରେ, ହାତରେ ଚକଟି ପରିଷ୍କାର ଧୂଆ ପାତଳା କନାରେ

ଛାଣିନିଅ । ଏହି ହେଲା ଖଇର ମଣ୍ଡ । ଏଥି ଉତ୍ତାରୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଦୁଧ ଓ ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡା ବା ଚିନି ସହିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ଏହା ଲଘୁପାକ, ପାଚକଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକାରକ ଓ ପୋଷକ ।

୪—ଚୂଡ଼ାମଣ୍ଡ ।

ଚୂଡ଼ାର ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେଲେ ପରିଷ୍କାର କ୍ଲେଦଶୂନ୍ୟ ସରୁଚୂଡ଼ା ଆଣି ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ବାଛି ଧୋଇବ । ପରେ ଅନ୍ନମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଛାଣି ନେବ । ରୋଗୀର ରୁଚି ଅନୁସାରେ ଚିନି ବା ଲୁଣ ମିଶାଇବ ।

୫—କଞ୍ଚା କଦଳୀର ମଣ୍ଡ ।

ଉପକରଣ—ଖାଣ୍ଟି ନିର୍ଜଳା ଦୁଧ ପାଏ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ପାଏ, କଞ୍ଚା କଦଳୀର ଶୁଷ୍କ ଚଟକା ଅଟା ଏକ ଛଟାଙ୍କି, ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡା ଏକ ଛଟାଙ୍କିରୁ କିଛି କମ୍ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପରିଷ୍କାର ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଜଳ ଓ ଦୁଧ ଏକତ୍ରେ ଚଢ଼ାଇ ଦିଅ, ଫୁଟି ଉଠିଲେ କଦଳୀ ଅଟା ଧୀରେ ଧୀରେ ଛିଞ୍ଚି ଦିଅ ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଘାଣ୍ଟି ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ । କଦଳୀଟି ବେଶ ମିଶିଗଲେ ମିଶ୍ରି ପକାଇ ଥରେ ଦୁଇ ଥର ଘାଣ୍ଟି ଓହ୍ଲାଅ । ପାଞ୍ଚ ସାତ ମିନିଟ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ହୋଇ ଯିବ ।

କେବଳ ପାଏ ପାଣିରେ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଅଟା ଦେଇ ଘନ ମଣ୍ଡ କରାଯାଏ, ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ପରିପାକ ନ ହେଉଥିବ ସେହି ସମୟରେ ଦୁଧରହିତ କଦଳୀମଣ୍ଡ ଦେବ ।

୭—ମାଣମଣ୍ଡ ।

ଉପକରଣ—ମାଣଅଟା ଏକ ତୋଳା, ଚାଉଳ ଅଟା ଏକ ତୋଳା, ଦୁଧ ପାଏ ବା ପାଂକରୁ କିଛି ଉପର, ଜଳ ପାଏ ବା ପାଏରୁ କିଛି ଉପର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସୁସ୍ପୁଷ୍ଟ ପୁରାତନ ମାଣ ଆଣି କୋର । (କଞ୍ଚା କଣ୍ଡାରେ କୋରିଲେ ଉତ୍ତମ ହୁଏ ।) କୋରା ମାଣ ଖରାରେ ଶୁଖାଅ, ଭଲରୂପେ ଶୁଖିଗଲେ ପେଷି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଖୁବ ପୁରୁଣା ଏବଂ ଏକବାରେ ପରିଷ୍କାର ଅରୁଆ ଚାଉଳ ବାଛି ଧୋଇ ପେଷି ଅଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ମାଣ ଏବଂ ଚାଉଳର ଅଟାକୁ ମଇଦା ଚାଲୁଣୀରେ ଚାଳିଦେଲେ ଅଟା ବେଶ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହେବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର ମାଟିହାଣ୍ଡି ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଚଢ଼ାଇ ଦିଅ । ଦୁଧ ଜଳ ଏକସଙ୍ଗରେ ମିଶାଇ ଦିଅ, ଦୁଧ ଉତୁରି ଉଠିଲେ ମାଣ ଅଟା ପ୍ରଥମେ, ତାହାପର ଚାଉଳ ଅଟା, ତାରପର ମିଶ୍ରି ଏହିପରି କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଚୂର୍ଣ୍ଣି ପକାଉଥିବ, ଏଣେ ବେଶ କରି ଘାଣ୍ଟି ଘୁଣ୍ଟି ଦେଉଥିବ ।

ବେଶ ଘନ ହୋଇ ଉଠିଲେ ଓହ୍ଲାଅ । ଦୁଧ ଯେପରି ଖୁବ୍ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଏବଂ ନିର୍ଜଳା ହୁଏ । ଜଳ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ବିଶୁଦ୍ଧ ଥିବା ଦରକାର ।

ଏହା ପଥ୍ୟ ଓ ଔଷଧ ଦୁଇର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଆମାଶୟ, ଗ୍ରହଣୀ, ଉଦରାମୟ, ଶୋଥ ପ୍ରଭୃତିରେ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ ।

୭—ମାଣ ମଣ୍ଡ ।

୨ୟ ପ୍ରକାର ।

ଉପକରଣ—ପୁରାତନ ମାଣଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା, ପୁରାତନ ଶ୍ୱେତ

ଅତଇ ତଣ୍ଡୁଳର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା, ଶୁଣ୍ଠିଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା, ଦୁଗ୍ଧ ଏକୋଇଶ ତୋଳା, ଜଳ ଏକୋଇଶ ତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଗୁଡ଼ ତୋଳା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଉପର ଲିଖିତ ମତରେ ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଏହି ମଣ୍ଡ ପାନ କଲେ ଗ୍ରହଣୀ; ବାୟୁଜନିତ ଉଦରାଧ୍ମାନ ଓ କାମଲ ରୋଗରେ ଅତ୍ୟାଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଉପକାର ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ସର୍ବ ପ୍ରକାର ଶୋଥ ରୋଗରେ ଏହା ଗୋଟିଏ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ । ଏହା ସେବନ କଲେ ଦେହର ସ୍ରୋତ ପଥ ସମସ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହେବା ହେତୁ ଅତିଶୟ ଅଗ୍ନି ଦୀପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଶ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ରୋଗରେ ଏଥିରେ ଉପକାର ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ବୋଧ କଲେ ଶୁଣ୍ଠି ଓ ତଣ୍ଡୁଳଚୂର୍ଣ୍ଣର ପରିମାଣ କମାଇ ଦେଇ ମାଣ- ଚୂର୍ଣ୍ଣର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରିଦେବ ।

୮—ପଦ୍ମମଣ୍ଡ ବା ପୁଷ୍କର ମଣ୍ଡ ।

ପଦ୍ମ ରୂପଗୁଣରେ ଅନୁପମ, ରସଗନ୍ଧରେ ମୁଗ୍ଧକର । ପଦ୍ମର ସବୁଇ ସୁନ୍ଦର । କବିମାନେ ଶତମୁଖରେ ପଦ୍ମର ଗୁଣ ଗାଇ ଶେଷ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଭକ୍ତ ତାର ପୂଜ୍ୟର ମୁଖ, ନୟନ, କର, ଚରଣ ସବୁଇ ପଦ୍ମମୟ ଦେଖେ । ଅନ୍ୟ ଅନ୍ୟ ପୁଷ୍ପ ଦେବତାର ପୂର୍ଣ୍ଣୋଜ୍ଜ୍ୱଳ ଶ୍ରୀଚରଣରେ ଏବଂ ବିଳାସିର ଚପଳ କଣ୍ଠରେ ମଧ୍ୟ ଶୋଭାପାଏ । କିନ୍ତୁ ପଦ୍ମ କେବଳ ଦେବଚରଣରେହିଁ ଦେଖାଯାଏ ।

ରୋଗୀ ରୋଗର ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଜର୍ଜରିତ । ତାକୁ କିଛି ଭଲ ଲାଗୁ ନାହିଁ, ପଥ୍ୟର ନାମରେ ସେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନ ହୋଇ ଅଧିକ ବିରକ୍ତ ହୋଇ

ଉଠେ, ସେ ବରଂ କିଛି ନ ଖାଇ ମରିବ, କିନ୍ତୁ ବିରକ୍ତିକର ବିସ୍ୱାଦୁପଥ୍ୟ ଔଷଧର ନାମ ସେ ଶୁଣିବ ନାହିଁ ଏହିପରି ତାର ଇଚ୍ଛା । ଆହା ! ସେ ସମୟରେ ଯଦି ତାକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଦ୍ରବ୍ୟ (ଅଥଚ ଉପକାରୀ) ଦେଇ ପାରିଯାଏ ସେ ହୁଏ ଶାନ୍ତି ପାଇପାରିବ ।

ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ ସେବନରେ ଯେ ବିତୃଷ୍ଣା, ଦେଖିଲେ ହୃଦୟ ବିଦୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ।

ପୁଷ୍କର ମଣ୍ଡ ଅତି ଉପାଦେୟ ମୁଖରୋଚକ ପଥ୍ୟ । କଞ୍ଚାପୁଷ୍କର ଆଣି ବାଟି ମଧ ବ୍ୟବହାର କରିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସେ କେବଳ ସେହି ଥରକ ସକାଶେ ।

ପୋଖତ ଅର୍ଥାତ୍ ପାଚିଲା ପୁଷ୍କର ଆଣି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖରରେ ଶୁଖାଅ, ଶୁଖିଗଲେ ଅଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଦୁଧ ଓ ଜଳ ସମଭାଗ ଦେଇ ଅଉଟ । ଫୁଟି ଆସିଲେ ପୁଷ୍କରଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ମିଶ୍ରି ବା ଚିନି ଦିଅ । ଜଳର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ମରିଗଲେ ଓହ୍ଲାଅ । ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ନିର୍ଜଳା ତାଟକା ଦୁଧ ପାଏ, ଚିନି ଏକ ଛଟାଙ୍କ, ପୁଷ୍କରଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଛଟାଙ୍କ, ମିଶ୍ରି ଦେଲେ ଛଟାଙ୍କିରୁ କିଛି କମ ଦେବ । ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ନ ଦେଇ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖାଇ ପାରିଯାଏ ।

ଏହା ସ୍ନିଗ୍ଧ, ପିତ୍ତ ଶାନ୍ତିକର ଓ ଲଘୁପାକ, କିନ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ରାନ୍ତରେ ଏହା ରୁକ୍ଷ, ଗୁରୁ, ଶୀତଳ, ପାଚକ, ମଳରୋଧକ, ବାତବର୍ଦ୍ଧକ, ବଳକାରକ, ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ, କଫକାରକ, ପିତ୍ତନାଶକ, ଗର୍ଭସ୍ଥିତିକାରକ, ଏବଂ ରକ୍ତଦୋଷ, ବାନ୍ତି ଓ ଦାହ ରୋଗରେ ଉପକାରକ ।

୯—ଲାଜାପେୟ ।

ପାଚଲା ଖଇର ମଣ୍ଡକୁ ଲାଜାପେୟ କହନ୍ତି । ପୂର୍ବଲିଖିତ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁଯାଇ ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ । ପ୍ରଭେଦ—ଅଧିକ ପାଚଲା କରିବ । ଏହା ସର୍ବବିଧ ଜ୍ୱରରେ ଏବଂ ଜ୍ୱରର ସର୍ବ ଅବସ୍ଥାରେ ଦିଆଯାଇ ପାରେ ।

ଲାଜାପେୟ ଶ୍ରମନାଶକ, ଶକ୍ତିକାରକ, ମୁଖ ଓ କଣ୍ଠ ଶୋଧନ କରେ । କ୍ଷୁଧା, ତୃଷ୍ଣା, ଗ୍ଲାନି, ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଏବଂ କ୍ରିମିରୋଗକନାଶକ । "ଲାଜାପେୟ"ରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ତ୍ରିକଟୁ ଓ ଅଳାଇଚ ମିଶ୍ରିତ କଲେ ଅଧିକ ଗୁଣଯୁକ୍ତ ହୁଏ ।

୧୦—ପାଲୁଅ ।

ପାଲୁଅ ଗୋଟିଏ ଅତି ଉତ୍‌କୃଷ୍ଟ ଦ୍ରବ୍ୟ । ଏହା ଔଷଧ ଓ ପଥ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ । ପାଲୁଅରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି ହୁଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ତାହା ସବୁ କୁହାଯିବ ।

ପାଲୁଅକୁ ଥୋଡ଼ାଏ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କନାରେ ଛାଣ । ସିଠା ଫିଙ୍ଗିଦିଅ, ତଳକୁ ଯାହା ରହିବ ତାହାକୁ କିଛିକ୍ଷଣ ସ୍ଥିରଭାବରେ ରଖିଲେ ତଳେ ପାଲୁଅ ଜମିଯିବ । ଉପରକୁ ପାଲୁଅର ମଇଳାଅଂଶ ଓ ଜଳ ରହିବ, ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ଜଳ ଓ ଉପରର ମଇଳାତକ ଗଡ଼ାଇ ପକାଅ, ପୁଣି ଜଳ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ପୁଣି ସେହିପରି କର । ଏହିପ୍ରକାରେ ଦୁଇ ତିନଥର କଲେ ଅତି ଉତ୍‌କୃଷ୍ଟ ପାଲୁଅ ବାହାରିବ, ତହିଁରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଅ, ରଖ । ଚୂଲ୍ଲୀରେ ପାଲୁଅକୁ ଗୃହି ପାଣି ଚଢ଼ାଅ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ତହିଁରେ ପାଲୁଅ ଗୋଳ ପାଣିରେ ପକାଉଥାଅ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ

ଘାଣ୍ଟୁଥାଅ, ସମସ୍ତ ପାଲୁଅ ଦଅ ହୋଇଗଲେ ତଳ ଦଅ । ଦଶ ପନ୍ଦର ମିନଟ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଘନ ହୋଇଗଲେ ଓହ୍ଲାଅ ।

ଏହା ଅମାଶୟ, କଲେରା ଓ ଅତିସାର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ ।

୧୧—ଧାନମଣ୍ଡ ।

ପୁରୁଣା ସରୁ ଧାନ ନିର୍ମଳ ଜଳ ସହିତ ନୂଆ ପରିଷ୍କାର ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଖୁବ ଉତ୍ତମରୂପେ ସିଦ୍ଧ କର । ପରିଷ୍କାର ଜନା ଧୋଇ ତହିରେ ଛାଙ୍କ । ଯେଉଁ ମଣ୍ଡ ବାହାରିବ ତାହାକୁ ଧାନମଣ୍ଡ କହନ୍ତି ।

ଧାନମଣ୍ଡ ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ମଳରୋଧକ, ରକ୍ତନିବାରକ, ଶ୍ରାନ୍ତି-ନାଶକ, ବାତବର୍ଦ୍ଧକ, ପିତ୍ତନାଶକ ଏବଂ ଅଶ୍ମରୀ ରୋଗର ଉପଶମକାରକ ଅଟେ ।

୧୨—ଲାଜାଭକ୍ତ ।

ଅଭ୍ୟୁକ୍ଷ୍ଟ ଜଳରେ ଖଇ ଭଜାଇ ସିଦ୍ଧ କର । ଛାଙ୍କିବାର ଦରକାର ନାହିଁ, କାରଣ ଛାଙ୍କିଲେ ମଣ୍ଡ ହେବ । ନ ଛାଙ୍କି ରଖିଲେ ତାହାର ନାମ ଲାଜାଭକ୍ତ । ଲାଜାଭକ୍ତ ମଧୁରରସ, ଲଘୁପାକ, ଶୀତଳ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ତୃଷ୍ଣାହର, ନିଦ୍ରାଦାୟକ, କଫପିତ୍ତନାଶକ, ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ବ୍ରଣ-ଶୋଧକ ।

୧୩—ଓଲୁଅମଣ୍ଡ ।

ଶୁଷ୍କର ନିଷ୍କଣ୍ଟ କଦାଚି ଓଲୁଅ ଆଣି ଧୁଅ, ଉପରର ଚୋପା ଛଡ଼ାଅ, ଖଣ୍ଡିଏ କଣ୍ଟିକଣ୍ଟା ଥାଳ ଆଣି ଧୁଅ । ସେହି ଡାଲରେ ଓଲୁଅ

ଟୋର । ଏକବାରେ ସବୁଟା ଚୋବ ଯାଇ ପାରବ ନାହିଁ, ପାତଳା ଖଣ୍ଡେ ରହିଯିବ । ତାହାକୁ ରଖି, ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଚୋବ ଓଲୁଅକୁ ଖରାରେ ପାତଲା କରି ମେଲାଇ କୌଣସି ପରିଷ୍କାର ପାତ୍ର ଅର୍ଥାତ୍ କୁଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ଶୁଖାଅ, ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଘାଣ୍ଟି ଘୂଣ୍ଟି ଦେଉଥିବ । ନଜର ରଖିବ, ଯେମନ୍ତ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଧୂଳି ପ୍ରଭୃତି ପଡ଼ି ଅନ୍ୟ କିଛି ପ୍ରକାର ନଷ୍ଟ ନ ହୁଏ । ଉତ୍ତମରୂପେ ଶୁଖିଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ରଖି, ଉତ୍ତମରୂପେ ବନ୍ଦ କରିବ ।

ଦରକାର ସମୟରେ କିଛି ପୂର୍ବରୁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ କାଢ଼ି ପେଷିବାକୁ ହୁଅ । ଏକବାରେ ଅଧିକ ଗୁଡ଼ାଏ ପେଷି ଅଧିକ ଦିନ ରଖିଲେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଓଲୁଅ ଅଚାର ଖାଇବାମତ ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି, ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଘୋଲ ବା କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ଅଥବା ସେହିଭଳି ଅନ୍ୟ କିଛି ସଙ୍ଗରେ ଏବଂ ଲୁଣ ସହିତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଗୁଣାଗୁଣ—ଓଲୁଅ କଟୁରସ, ଲଘୁ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ପାଚକ, ଓ ଅର୍ଶରୋଗର ବିଶେଷ ଉପକାରକ ଏବଂ କଫ, ବାୟୁ, କୃମି, ଶ୍ୱାସ, କା... ବାନ୍ତି, ଶୂଳ, ଗୁଳ୍ମ, ପ୍ଲୀହା ଓ ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗର ହିତକର । ଏହା ସକଳ ରୋଗର ହିତକର, କେବଳ ଦାଦୁ, କୁଷ୍ଠ ଓ ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ଉପକାରୀ ନୁହେଁ (ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ) ।

କ୍ରମଶଃ—

କଟକ ଦତ୍ତ ପ୍ରେସରେ ଶ୍ରୀ ହରି... ମେସିନ ଯନ୍ତ୍ରେ ...